

献立表

日付		朝	昼	夕
9月30日	日	ご飯 豚じゃが もやしの甘酢和え みそ汁（里芋・いんげん）	ご飯 鶏の揚煮と玉ねぎの甘煮 白菜の中華炒め 大根ゆかり和え 夏みかん	ご飯 さばの塩麴焼き 枝豆の卵の花 青菜と錦糸玉子のお浸し
熱量/タンパク質/脂質		351 kcal/8.9 g/5.4g	476 kcal/17.4 g/16.1g	426 kcal/20.4 g/10.9g
10月1日	月	ご飯 さごしの漬け焼き  青菜としめじの白和え みそ汁（玉ねぎ・竹輪）	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 ブロッコリーのカレー炒め いんげんの胡麻和え バナナ	ご飯 玉子サラダフライとパンプキンキッシュ 切干し大根の煮物 ツナと人参のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		352 kcal/15.5 g/6.7g	485 kcal/17.1 g/17.3g	514 kcal/15.9 g/15.2g
10月2日	火	ご飯 おでん風煮 葉大根のとろろ みそ汁（キャベツ・人参）	ご飯 鶏肉のチリソース煮 大根とさつま揚げの煮物 もやしとハムの中華和え もも	ご飯 白身フライのブラウンソースがけ 大豆のトマト煮こみ 胡瓜の浅漬けゆず風味
熱量/タンパク質/脂質		317 kcal/8.7 g/2.7g	510 kcal/21.6 g/13.8g	486 kcal/18.1 g/12.2g
10月3日	水	ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め 小松菜ともやしの辛し和え みそ汁（高野豆腐・わかめ）	けんちんうどん 金時豆 春菊の和え物 フルーチェ	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマの生姜和え
熱量/タンパク質/脂質		291 kcal/8.3 g/2.6g	426 kcal/12.9 g/3.0 g	441 kcal/15.2 g/8.1g
10月4日	木	ご飯 ひじきと大豆の煮物 白菜のなめたけ和え みそ汁（麩・キャベツ）	ご飯 鶏と卵の親子煮 揚げ茄子の味噌炒め キャベツと竹輪のゆかり和え オレンジ	ご飯 ホキの天ぷらトマトソース 青梗菜の煮浸し カリフラワーサラダ 
熱量/タンパク質/脂質		324 kcal/10.6 g/3.7g	455 kcal/16.5 g/14.1g	493 kcal/17.0 g/15.8g
10月5日	金	ご飯 高野豆腐と根菜の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁（玉ねぎ・コーン）	昆布とえのきの炊き込みごはん アジの南蛮漬け ポテトマカロニのクリーム煮 白菜と中華くらげの和え物 フルーツカクテル	ご飯 揚げ鶏の山菜おろしあん 竹の子のおかか煮 ほうれん草もやし胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		318 kcal/10.2 g/4.6g	520 kcal/20.7 g/13.3g	465 kcal/17.4 g/13.4g
10月6日	土	ご飯 揚げ茄子の味噌炒め もやしとザーサイの中華和え みそ汁（南瓜・玉葱）	ご飯 さばの味噌煮込み  ソーセージとキャベツの炒め物 紅白なます パイナップル	ご飯 カボチャ挽肉フライとチヂミ さつま揚げと白菜の煮物 水菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		349 kcal/7.4 g/7.6g	406 kcal/16.8 g/9.4g	514 kcal/13.4 g/12.5g

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あしからずご了解下さいませ。