

献立表

日付		朝	昼	夕
10月14日	日	ご飯 豆腐揚げの山菜あん キャベツと揚げの胡麻和え みそ汁（かまぼこ・いんげん）	ご飯 ホキ揚げの和風カレーあんかけ ひじきの炒り煮 きのこ竹輪のおろし和え パイナップル	ご飯 ハムカツのブラウンソース さつま揚げと根菜の煮物 もやしの甘酢和え
熱量/タンパク質/脂質		360 kcal/10.8 g/8.4g	426 kcal/17.2 g/8.7g	477 kcal/13.0 g/13.9g
10月15日	月	ご飯 さごしの漬け焼き 揚げ茄子の甘辛煮 みそ汁（南瓜・人参）	ご飯 チーズハンバーグのトマトソース ぜんまいと油揚げの炒め煮 カリフラワーサラダ プリン	ご飯 揚出し豆腐と大根のかにあんかけ キャベツと卵の炒め物 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		389 kcal/13.7 g/10.6g	465 kcal/15.3 g/10.3g	475 kcal/14.7 g/16.9g
10月16日	火	ご飯 ひじきの炒り煮 ソーセージのポテマカサラダ みそ汁（法菜・玉子麩）	五目チラシずし 枝豆の卵の花 ブロッコリーおかか和え ミニたい焼き	ご飯 豆腐ハンバーグのおろしあん ハムのナポリタン 白菜とコーンの磯和え
熱量/タンパク質/脂質		383 kcal/9.1 g/10.0g	389 kcal/14.8 g/6.7g	441 kcal/12.3 g/8.5g
10月17日	水	ご飯 ぜんまいとちくわの炒め煮 青菜と揚げの白和え みそ汁（じゃが芋・はんぺん）	ご飯 玉子サラダフライとエビ焼売 切干大根の煮物 おくらとカニカマの和え物 夏みかん	ご飯 赤魚の煮付けとごぼ天煮 筑前煮 南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質		336 kcal/10.2 g/4.4g	470 kcal/14.8 g/11.8g	465 kcal/19.4 g/11.4g
10月18日	木	ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め ほうれん草と錦糸卵の和え物 みそ汁（里芋・蒲鉾）	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ キャベツと卵の炒め物 いんげんの胡麻和え もも	ご飯 海老とアジのフライ 大根と椎茸の煮物 もやしの中華和え 
熱量/タンパク質/脂質		313 kcal/9.0 g/2.4g	514 kcal/18.3 g/18.1g	467 kcal/14.7 g/11.1g
10月19日	金	ご飯 さつま芋のかにあんかけ マカロニキャベツサラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	わかめ海老天そば 水菜と油揚げ煮浸し 春菊の和え物 フルーチェ	ご飯 いわしのハンバーグきのこあん 豚じゃがカレー風 白菜と沢庵の和え物
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/8.2 g/7.1g	389 kcal/21.9 g/4.9 g	452 kcal/16.0 g/11.2g
10月20日	土	ご飯 炊き合わせ（カレーボール・里芋） もやしとザーサイの中華和え みそ汁（法菜・豆腐）	ご飯 かに玉と肉団子の中華あん ポテトとベーコンの炒め物 ブロッコリーの胡麻和え オレンジ	ご飯 アジの南蛮漬け 南瓜の煮物 キャベツと竹輪のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		318 kcal/10.6 g/3.4g	464 kcal/15.6 g/11.7g	483 kcal/17.0 g/12.1g

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。