

献立表

日付		朝	昼	夕
10月21日	日	ご飯 ソーセージとキャベツの炒め物 オクラの梅和え みそ汁（油揚げ・里芋）	ご飯 メバルの煮付け マカロニナポリタンカレー風味 ポテトサラダ フルーツカクテル	ご飯 鶏と卵の親子煮 揚げ茄子の味噌炒め 小松菜のナムル
熱量/タンパク質/脂質		327 kcal/8.3 g/4.5g	483 kcal/17.5 g/10.4g	440 kcal/16.1 g/13.3g
10月22日	月	ご飯 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草おかか和え みそ汁（玉葱・さつま揚げ）	三色丼 さつま芋のレモン煮 キャベツと竹輪の胡麻和え パイナップル	ご飯 さばのゆず醤油焼き ひじきの卵の花 大根サラダ
熱量/タンパク質/脂質		325 kcal/10.6 g/4.4g	412 kcal/20.1 g/2.8g	466 kcal/17.0 g/15.4g
10月23日	火	ご飯 ふんわりオムレツ 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁（菜の花・豆腐）	ご飯 豆腐ハンバーグのトマトソース 筑前煮 青菜としめじコーンの和え物 プリン	ご飯 トンカツの卵とじ 切干大根の煮物 白菜の磯和え
熱量/タンパク質/脂質		343 kcal/11.6 g/5.7g	467 kcal/14.2 g/10.9g	510 kcal/17.9 g/14.3g
10月24日	水	ご飯 大根とさつま揚げの煮物 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁（わかめ・もやし）	ご飯 シーフードカレー 青梗菜とちくわの煮浸し カリフラワーサラダ ミニたい焼き	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 キャベツと卵の炒め物 紅白なます
熱量/タンパク質/脂質		298 kcal/8.0 g/2.9g	476 kcal/20.0 g/11.2g	458 kcal/16.2 g/14.6g
10月25日	木	ご飯 ツナじゃが煮 菜の花のナムル みそ汁（南瓜・はんぺん）	ご飯 ホキ唐揚げの山菜あんかけ 揚げ茄子の甘辛煮 キャベツとカニカマお浸し 夏みかん	ご飯 カボチャ挽肉フライ 刻み昆布の煮物 ポテトマカロニサラダ 
熱量/タンパク質/脂質		337 kcal/10.0 g/2.6g	424 kcal/14.9 g/12.1g	538 kcal/11.9 g/18.8g
10月26日	金	ご飯 竹の子のおかか煮 大豆サラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	ご飯 海老団子とオムレツのクリームソース ごぼ天と南瓜の煮物 コーンと人参のサラダ もも	ご飯 煮込みハンバーグ ハムと白菜の中華炒め 大根ゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		382 kcal/12.4 g/9.5g	460 kcal/14.2 g/12.3g	412 kcal/14.5 g/8.3g
10月27日	土	ご飯 ベーコンとじゃが芋の煮物 オクラとコーンの和え物 みそ汁（なめこ・大根）	ご飯 さばのしょうが煮 ひじきと大豆の煮物 南瓜サラダ フルーチェ	ご飯 鶏肉のチリソース煮 若竹煮 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		326 kcal/7.8 g/4.1g	489 kcal/19.7 g/14.4g	533 kcal/21.4 g/15.4g

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。