

献立表

日付		朝	昼	夕
10月28日	日	ご飯 スクランブルエッグ ブロッコリーおかか和え みそ汁（キャベツ・油揚げ）	ご飯 エビカツと玉子焼き 大根の洋風煮 キャベツとカニカマの和え物 オレンジ	ご飯 麻婆茄子と肉団子の甘酢あん ぜんまいとちくわの炒め煮 もやしとコーンの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		351 kcal/13.7 g/7.1g	463 kcal/13.4 g/12.0g	440 kcal/14.8 g/10.5g
10月29日	月	ご飯 ソーセージの野菜炒め マカロニサラダ みそ汁（じゃが芋・小松菜）	ご飯 ハムカツのブラウンソース 野菜たっぷり焼きそば 青菜としめじの白和え フルーツカクテル	ご飯 さわらのゆず醤油焼き ツナじゃが煮 水菜とちくわの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		354 kcal/7.7 g/7.3g	501 kcal/14.3 g/16.2g	439 kcal/17.7 g/8.1g
10月30日	火	ご飯 鯖の醤油漬焼き 春菊の和え物 みそ汁（蒲鉾・もやし）	きつねうどん さつま揚げと根菜の煮物 里芋の和風サラダ パインナップル 	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
熱量/タンパク質/脂質		337 kcal/15.4 g/5.8g	435 kcal/15.5 g/10.3 g	435 kcal/17.8 g/9.2g
10月31日	水	ご飯 さつま揚げと白菜の煮物 いんげんの胡麻和え みそ汁（青梗菜・豆腐）	ご飯 赤魚の煮付けとごぼ天煮 揚げ茄子の生姜煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ プリン	ご飯 ソーストンカツ 青梗菜とちくわの煮浸し 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		295 kcal/8.3 g/2.7g	438 kcal/18.1 g/10.7g	479 kcal/15.8 g/12.8g
11月1日	木	ご飯 大豆のトマト煮こみ もやしとザーサイの中華和え みそ汁（わかめ・玉子麩）	五目チラシずし 豚じゃが 水菜と大根の和え物 ミニたい焼き	ご飯 エビフライとコロケ ぜんまいと油揚げの炒め煮 青菜としめじコーンの和え物
		342 kcal/12.2 g/5.8g	402 kcal/11.1 g/8.0g	453 kcal/12.9 g/10.0g
11月2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（白菜・蒲鉾）	ご飯 カボチャ挽肉フライとチヂミ 刻み昆布の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え 夏みかん	ご飯 さばの味噌煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 ブロッコリーの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		312 kcal/10.4 g/4.6g	515 kcal/14.0 g/13.3g	438 kcal/18.8 g/10.6g
11月3日	土	ご飯 大根とさつま揚げの煮物 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁（はんぺん・青梗菜）	ご飯 いわしのハンバーグのトマトソース 竹の子のおかか煮 青菜としめじの白和え もも	ご飯  チキン南蛮風 炊き合わせ（絹揚げ・じゃが芋） 白菜とゆかりの和え物
熱量/タンパク質/脂質		280 kcal/7.6 g/1.6g	427 kcal/17.0 g/8.8g	510 kcal/17.1 g/18.6g

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。