

献立表

日付		朝	昼	夕
10月13日	日	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 青菜としめじの白和え みそ汁（南瓜・白玉麩） バナナ	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		345 kcal/8.2 g/1.7g	560 kcal/18.4 g/9.3g	545 kcal/17.7 g/18.7g
10月14日	月	ご飯 ふんわりオムレツ キャベツとカニカマお浸し みそ汁（豆腐・法菜）	三色丼  菜の花の和え物 みそ汁（大根・わかめ） ぶどう	ご飯 ロールキャベツクリーム煮と海老焼売 さつま揚げの金平 ポテトマカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		400 kcal/11.2 g/6.1g	447 kcal/24.0 g/2.5g	517 kcal/13.0 g/14.5g
10月15日	火	ご飯 いか団子と大根の炊き合わせ 大豆サラダ みそ汁（なめこ・白菜）	ご飯 ツナとエビの卵焼きとコロッケ 青菜とちくわの和え物 コンソメスープ（玉ねぎ・ベーコン） ゼリー	ご飯  焼き鳥と野菜炒め 厚揚げの甘辛煮 もやしとハムの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		451 kcal/13.1 g/9.9g	524 kcal/17.2 g/13.3g	509 kcal/20.4 g/13.1g
10月16日	水	ご飯 ツナと大根の煮物 コーンと人参のサラダ みそ汁（油揚げ・じゃが芋）	ご飯 ポーククリームシチュー 切干大根の煮物 おくらとカニカマの和え物 もも	ご飯 ホキの南蛮漬けとオムレツ 揚げ茄子の甘辛煮 小松菜と薄揚げの和え物
熱量/タンパク質/脂質		421 kcal/10.1 g/6.6g	508 kcal/16.0 g/6.7g	542 kcal/19.7 g/16.2g
10月17日	木	ご飯  炊き合わせ（カレーボール・里芋） 春雨と大根の中華和え みそ汁（なめこ・キャベツ）	ご飯 トンカツ卵とじ煮 キャベツのおかか和え みそ汁（豆腐・わかめ） フルーチェ	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ 筑前煮 ほうれん草ときのこの和え物
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/10.3 g/3.3g	559 kcal/18.8 g/13.6g	535 kcal/18.8 g/15.6g
10月18日	金	ご飯 豚肉と白菜のスープ煮 なめたけおろし みそ汁（里芋・いんげん）	ご飯 絹揚げ大根のそぼろ煮 青菜としめじの白和え みそ汁（白玉麩・大根葉） オレンジ	ご飯 タンドリーチキン ひじきの炒り煮 ブロッコリーおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		365 kcal/9.7 g/2.4g	443 kcal/18.0 g/6.0g	521 kcal/22.0 g/13.4g
10月19日	土	ご飯  鶏じゃが オクラの梅和え みそ汁（南瓜・玉葱）	ご飯 おろしハンバーグ 白菜と揚げの和え物 すまし汁（法菜・卵） フルーツカクテル	ご飯  メバルの煮付け ソース焼きそば マカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		402 kcal/9.1 g/2.7g	456 kcal/14.7 g/7.1g	494 kcal/17.6 g/9.9g

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。