

献立表

日付		朝	昼	夕
9月29日	日	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 ブロッコリーの胡麻和え みそ汁（玉ねぎ・椎茸） フルーツカクテル	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		383 kcal/11.2 g/3.5g	469 kcal/15.3 g/8.2g	518 kcal/17.6 g/12.2g
9月30日	月	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 五目チラシずし（金時豆） ポテトサラダ みそ汁（なめこ・わかめ） パイナップル 	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		392 kcal/8.9 g/4.6g	534 kcal/12.0 g/10.3g	475 kcal/16.7 g/13.4g
10月1日	火	 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）	ご飯 酢鶏 キャベツと竹輪の胡麻和え みそ汁（水菜・もやし） ミニたい焼き	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		390 kcal/11.2 g/4.5g	516 kcal/17.6 g/12.4g	501 kcal/17.6 g/15.5g
10月2日	水	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 青菜としめじコーンの和え物 みそ汁（白菜・玉子麩） 夏みかん	ご飯 トンカツの卵と  切干大根の煮物 白菜の磯和え
熱量/タンパク質/脂質		408 kcal/12.2 g/5.8g	503 kcal/13.3 g/9.6g	545 kcal/18.5 g/14.4g
10月3日	木	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）	わかめ海老天うどん 青梗菜とちくわの煮浸し カリフラワーサラダ  バナナ	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		363 kcal/8.6 g/3.0g	454 kcal/14.0 g/9.8g	493 kcal/16.8 g/14.7g
10月4日	金	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 キャベツとカニカマお浸し みそ汁（里芋・小巻麩） ぶどう	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		402 kcal/10.6 g/2.7g	475 kcal/16.8 g/6.9g	573 kcal/12.5 g/18.9g
10月5日	土	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 コーンと人参のサラダ みそ汁（豆腐・椎茸） ゼリー	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		447 kcal/13.0 g/9.6g	488 kcal/13.6 g/11.8g	447 kcal/15.1 g/8.4g

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。