

献立表

日付		朝	昼	夕
10月11日	日	ご飯 ハムステーキ 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁(竹輪・高野豆腐)	ご飯 かわいいのムニエル風味 小松菜中華和え・さつま芋胡麻和え みそ汁(豆腐・菜の花) もも	ご飯 鯖生姜煮と絹揚げ煮 野菜たっぷり焼きそば 大豆サラダ
熱量/タンパク質/脂質		428 kcal/12.8 g/9.6g	533 kcal/20.0 g/11.1g	561 kcal/22.3 g/17.5g
10月12日	月	ご飯 はんぺんと南瓜の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁(油揚げ・里芋)	ご飯 ウィンナークリームシチュー 厚揚げの甘辛煮 キャベツとさつま揚げの胡麻和え フルーチェ	ご飯 かに玉と海老焼売の中華あん 豚肉の生姜焼き 水菜とちくわの和え物
熱量/タンパク質/脂質		474 kcal/10.3 g/8.0g	553 kcal/14.1 g/11.5g	453 kcal/18.3 g/8.7g
10月13日	火	ご飯 豚肉と大根の煮つけ ほうれん草おかか和え みそ汁(玉子麩・キャベツ)	ご飯 チキン南蛮屋 春雨の中華和え みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋) オレンジゼリー	ご飯 エビカツとミニオムレツ 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
熱量/タンパク質/脂質		365 kcal/11.4 g/2.4g	632 kcal/16.9 g/23.9g	542 kcal/13.3 g/16.6g
10月14日	水	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 五目チラシずし(ゆかり風味) きのこと竹輪のおろし和え みそ汁(小松菜・卵)- フルーツカクテル	ご飯 ハムカツとミートソースパスタ ごぼうしぐれ煮 もやしの甘酢和え
熱量/タンパク質/脂質		425 kcal/11.4 g/8.5g	414 kcal/13.0 g/4.3g	587 kcal/18.2 g/20.7g
10月15日	木	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デミソース カリフラワーサラダ コンソメスープ(白菜・じゃが芋) パイナップル	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		460 kcal/14.3 g/10.7g	528 kcal/15.1 g/12.2g	509 kcal/14.7 g/17.0g
10月16日	金	ご飯 肉団子の中華あん とろろ芋 みそ汁(法菜・卵)	ご飯 ソーストンカツ ブロッコリーおかか和え みそ汁(水菜・大根) プリン	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		421 kcal/12.1 g/5.2g	528 kcal/19.3 g/12.1g	482 kcal/13.1 g/8.8g
10月17日	土	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 豚キムチ風 ポテトサラダ・ブロッコリー玉子ソース すまし汁(椎茸・わかめ) 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		400 kcal/10.4 g/4.5g	517 kcal/15.0 g/12.9g	500 kcal/20.0 g/11.5g

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。