

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。