

献立表

日付		朝	昼	夕
9月27日	日	ご飯 鶏じゃが  オクラの梅和え みそ汁(南瓜・玉葱)	ご飯 ハンバーグおろしソース なお花和風和え・ポテトサラダ すまし汁(法菜・卵) 夏みかん	ご飯  メバルの煮付け ソース焼きそば カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質		405 kcal/9.8 g/3.4g	492 kcal/15.5 g/9.8g	449 kcal/17.6 g/5.5g
9月28日	月	ご飯 厚揚げの甘辛煮 いんげんの胡麻和え みそ汁(小松菜・高野豆腐)	ご飯 シーフードカレー ひじきの卵の花 南瓜サラダ  バナナ	ご飯  酢鶏 さつまいものレモン煮 青菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		392 kcal/10.4 g/5.7g	611 kcal/23.6 g/12.0g	518 kcal/13.7 g/12.0g
9月29日	火	ご飯  ソーセージのスクランブル 大根と竹輪の和風和え みそ汁(じゃが芋・青梗菜)	ご飯 赤魚の煮付け サツマイモサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) ぶどう	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 里芋とさつまいもの煮物 白菜のおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		430 kcal/11.7 g/7.7g	511 kcal/16.8 g/9.2g	463 kcal/13.8 g/7.4g
9月30日	水	ご飯  豚じゃが もやしの甘酢和え みそ汁(里芋・いんげん)	ご飯 鶏の揚煮と玉ねぎの甘煮 大根ゆかり和え みそ汁(南瓜・えのき) ゼリー	ご飯  さばのつけ焼き 枝豆の卵の花 青菜と錦糸玉子のお浸し
熱量/タンパク質/脂質		419 kcal/9.5 g/5.5g	526 kcal/17.2 g/14.6g	459 kcal/21.0 g/11.0g
10月1日	木	10月  ご飯 さごしの漬け焼き 青菜としめじの白和え みそ汁(玉ねぎ・竹輪)	さつまいもご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 いんげんの胡麻和え コンソメスープ(白菜・コーン) もも	ご飯  カレーコロケと白はんぺんの素焼き 切干し大根の煮物 ツナと人参のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		419 kcal/16.1 g/6.8g	566 kcal/16.0 g/13.3g	592 kcal/14.7 g/15.4g
10月2日	金	ご飯  おでん風煮 葉大根のとろろ みそ汁(キャベツ・人参)	ご飯 鶏肉のチリソース もやしとハムの中華和え みそ汁(さつまいも・玉葱) フルーチェ	ご飯 白身フライのブラウンソースかけ 大豆のトマト煮こみ 胡瓜の浅漬けゆず風味
熱量/タンパク質/脂質		382 kcal/9.3 g/2.8g	550 kcal/16.1 g/13.9g	521 kcal/18.7 g/12.3g
10月3日	土	ご飯  ウィナー入り野菜炒め 小松菜ともやしの辛し和え みそ汁(高野豆腐・わかめ)	ご飯 たらとポトフのグラタン風 野菜トッピング煮込み・インゲン卵の和え物 中華スープ(青梗菜・じゃが芋) オレンジゼリー	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマの生姜和え
熱量/タンパク質/脂質		370 kcal/9.5 g/4.7g	513 kcal/16.4 g/13.3g	476 kcal/15.8 g/8.2g

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。