

献立表

日付		朝	昼	夕
10月25日	日	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 オムレツのチーズ掛けデミグラスソース 茄子と玉葱の和え物・小松菜 みそ汁(里芋・卵) パイナップル	ご飯 カボチャ挽肉フライ 刻み昆布の煮物 サツマイモサラダ
熱量/タンパク質/脂質		406 kcal/10.5 g/2.7g	508 kcal/13.6 g/14.9g	576 kcal/11.9 g/18.1g
10月26日	月	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)  プリン	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		446 kcal/13.0 g/9.6g	501 kcal/16.1 g/11.8g	450 kcal/15.0 g/8.4g
10月27日	火	ご飯 ベーコンとじゃが芋の煮物 オクラとコーンの和え物 みそ汁(なめこ・大根)	ご飯 さばのしょうが煮  南瓜サラダ みそ汁(蒲鉾・ほうれん草) 夏みかん	ご飯 鶏肉のチリソース 若竹煮  春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		394 kcal/8.4 g/4.2g	527 kcal/18.9 g/13.0g	499 kcal/15.4 g/13.9g
10月28日	水	ご飯 スクランブルエッグ ブロッコリーおかか和え みそ汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯 ビーフカレー  大根の洋風煮 キャベツとカニカマの和え物 バナナ	ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き ぜんまいとちくわの炒め煮 もやしとコーンの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		417 kcal/14.3 g/7.2g	608 kcal/14.4 g/14.7g	444 kcal/18.3 g/4.7g
10月29日	木	ご飯 ソーセージの野菜炒め カリフラワーサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯 ハムカツとブロッコリーのミートソース 青菜としめじの白和え すまし汁(わかめ・白玉麩) ぶどう	ご飯 さわらのゆず醤油焼き ツナじゃが煮 青菜とささみの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		376 kcal/8.5 g/3.2g	555 kcal/15.6 g/14.5g	476 kcal/19.8 g/8.0g
10月30日	金	ご飯 鯖の醤油漬焼き 春菊の和え物 みそ汁(蒲鉾・もやし)	ご飯 五目チラシずし(えびと錦糸卵) 里芋の和風サラダ みそ汁(水菜・大根) ゼリー 	ご飯 ホキ揚げの和風カレーあんかけ ひじきの炒り煮 きのこと竹輪のおろし和え
熱量/タンパク質/脂質		402 kcal/16.0 g/5.9g	510 kcal/21.2 g/9.7g	474 kcal/18.7 g/11.0g
10月31日	土	ご飯 白菜と豚肉の旨煮  いんげんの胡麻和え みそ汁(青菜・豆腐)	ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 大豆トマト煮・きのこペンネ みそ汁(玉葱・菜の花) もも	ご飯  ソーストンカツ 青梗菜とちくわの煮浸し 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		366 kcal/10.4 g/3.5g	492 kcal/11.4 g/5.1g	514 kcal/16.4 g/12.9g

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。