

# 献立表

日付		朝	昼	夕
10月4日	日	ご飯 ひじきと大豆の煮物 白菜のなめたけ和え みそ汁(キャベツ・ベーコン) 	ご飯 鶏肉の野菜餡掛け 人参卵の炒め物・青梗菜のお浸し みそ汁(豆腐・大根葉) フルーツカクテル	ご飯 ホキの天ぷらトマトソース 青梗菜の煮浸し カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質		424 kcal/12.5 g/7.3g	478 kcal/12.2 g/10.0g	491 kcal/16.3 g/13.2g
10月5日	月	ご飯 高野豆腐と根菜の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁(玉ねぎ・コーン)	ご飯 アジの南蛮漬け 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁(水菜・油揚げ) パイナップル	ご飯 揚げ鶏の山菜おろしあん 竹の子のおかか煮 ほうれん草もやし胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		383 kcal/10.8 g/4.7g	520 kcal/19.0 g/10.2g	496 kcal/17.8 g/13.6g
10月6日	火	ご飯 揚げ茄子の味噌炒め  もやしとザーサイの中華和え みそ汁(南瓜・玉葱)	三色丼(鶏大豆・大根葉・人参) 紅白なます すまし汁(えのき・わかめ) プリン 	ご飯 カボチャ挽肉フライとお好み焼き 白菜と豚肉の旨煮 青菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		414 kcal/8.0 g/7.7g	446 kcal/21.0 g/3.6g	546 kcal/13.8 g/14.3g
10月7日	水	ご飯 炊き合わせ(イカ団子・じゃが芋) 胡瓜の生姜醤油漬け みそ汁(キャベツ・人参)	ご飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(大根・葉) 夏みかん	ご飯 チーズハンバーグデミソース ベーコンと大根の煮物 南瓜サラダ 
熱量/タンパク質/脂質		377 kcal/8.9 g/2.1g	510 kcal/13.6 g/14.4g	589 kcal/16.1 g/17.6g
10月8日	木	ご飯 スクランブルエッグ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(なめこ・玉ねぎ)	ご飯 おろし醤油トンカツ ブロッコリーおかか和え 中華スープ(豆腐・白菜) バナナ	ご飯 赤魚の煮付け  里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物
熱量/タンパク質/脂質		405 kcal/12.7 g/6.4g	580 kcal/18.6 g/12.1g	427 kcal/18.4 g/2.9g
10月9日	金	ご飯  鯖のつけ焼き アスパラのもやしの和えもの みそ汁(さつま芋・麩)	けんちんカレーうどん 肉シューマイの枝豆あんかけ 小松菜のナムル  ぶどう	ご飯 ツナと豆腐の卵焼きと海鮮団子フライ 白菜と油揚げ煮浸し 大根の青じそサラダ
熱量/タンパク質/脂質		428 kcal/15.6 g/6.0g	690 kcal/18.1 g/9.2g	521 kcal/17.2 g/15.8g
10月10日	土	ご飯 大豆と昆布の煮物 春菊の和え物 みそ汁(水菜・油揚げ)	ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 大豆トマト煮・きのこペンネ すまし汁(えのき・わかめ) ゼリー	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 薄揚げの卵とじ煮 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		388 kcal/12.1 g/4.2g	465 kcal/9.3 g/5.1g	486 kcal/17.2 g/10.5g

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。