

献立表

日付		朝	昼	夕
10月18日	日	ご飯 ウイナー入り野菜炒め ほうれん草と錦糸卵の和え物 みそ汁(里芋・蒲鉾)	ご飯 牛肉の塩だれ炒め ペンネ・もやし赤ピーマン中華和え みそ汁(白菜・高野豆腐) バナナ	ご飯 海老とアジのフライ 大根と椎茸の煮物 もやしの中華和え
		熱量/タンパク質/脂質	392 kcal/10.2 g/4.5g	525 kcal/15.7 g/7.3g
10月19日	月	ご飯 さつま芋のかにあんかけ コールスローサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	ご飯 焼き鳥と野菜炒め 春菊の和え物 すまし汁(なめこ・大根) ぶどう	ご飯 いわしのハンバーグきのこあん 豚じゃがカレー風 白菜のおかか和え
		熱量/タンパク質/脂質	464 kcal/8.5 g/8.6g	496 kcal/18.0 g/9.1g
10月20日	火	ご飯 炊き合わせ(カレーボール・里芋) もやしとザーサイの中華和え みそ汁(法菜・豆腐)	ツナと昆布の炊き込みご飯 かに玉と肉団子の中華あん ブロッコリーの胡麻和え みそ汁(玉ねぎ・椎茸) ゼリー	ご飯 アジの南蛮漬け  南瓜の煮物 キャベツと竹輪のごまサラダ
		熱量/タンパク質/脂質	383 kcal/11.2 g/3.5g	515 kcal/18.3 g/10.8g
10月21日	水	ご飯 ソーセージとキャベツの炒め物 オクラの梅和え みそ汁(油揚げ・里芋)	ご飯 メバルの煮付け ポテトサラダ みそ汁(なめこ・わかめ) もも	ご飯 鶏と卵の親子煮  揚げ茄子の味噌炒め 小松菜のナムル
		熱量/タンパク質/脂質	392 kcal/8.9 g/4.6g	495 kcal/17.2 g/8.4g
10月22日	木	ご飯 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草おかか和え みそ汁(玉葱・さつま揚げ)	南蛮うどん(豚肉)  さつま芋のレモン煮 キャベツと竹輪の胡麻和え フルーチェ	ご飯 さばのゆず醤油焼き  ひじきの卵の花 大根サラダ
		熱量/タンパク質/脂質	390 kcal/11.2 g/4.5g	691 kcal/19.5 g/6.4g
10月23日	金	ご飯  ふんわりオムレツ 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁(菜の花・豆腐)	ご飯 豆腐ハンバーグのトマトソース 青菜としめじコーンの和え物 みそ汁(白菜・玉子麩) オレンジゼリー	ご飯 トンカツの卵とじ  切干大根の煮物 白菜の磯和え
		熱量/タンパク質/脂質	408 kcal/12.2 g/5.8g	497 kcal/13.1 g/9.6g
10月24日	土	ご飯  ふろふき大根 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁(わかめ・もやし)	ご飯 やわらか豚オムスターース ナムル・スクランブルIegg コンソメスープ(プロ・コーン) フルーツカクテル	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 キャベツと卵の炒め物 紅白なます
		熱量/タンパク質/脂質	368 kcal/8.0 g/2.8g	520 kcal/15.8 g/12.3g

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。