

日付		朝	昼	夕
10月10日	日	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 野菜の肉巻きと炊き合わせ 里芋の和風サラダ みそ汁(水菜・大根) バナナ	ご飯 ホキ揚げの和風あんかけ ひじきの炒り煮 きのこ竹輪のおろし和え
熱量/タンパク質/脂質		404 kcal/16.2 g/5.9g	606 kcal/15.5 g/12.9g	473 kcal/18.7 g/11.0g
10月11日	月	ご飯 白菜と豚肉の中華炒め いんげんの胡麻和え みそ汁(青菜・豆腐)	ご飯 赤魚の煮付けとごぼ天煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ みそ汁(玉葱・菜の花) ぶどう	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		381 kcal/11.2 g/4.6g	469 kcal/20.2 g/5.0g	502 kcal/15.6 g/12.7g
10月12日	火	ご飯 大豆のトマト煮こみ もやしとザーサイの中華和え みそ汁(わかめ・玉ねぎ) 	ご飯 鶏のすきやき風煮 大根と水菜のお浸し 中華スープ(なると・卵) 水ようかん	ご飯 エビフライタルタルソースかけ ぜんまいと油揚げの炒め煮 青菜とコーンの辛子和え
熱量/タンパク質/脂質		406 kcal/12.4 g/5.8g	481 kcal/16.9 g/9.4g	529 kcal/13.8 g/15.6g
10月13日	水	ご飯 牛肉と大根の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁(白菜・蒲鉾)	ご飯 ポークカレー 刻み昆布の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え もも 	ご飯 さばの味噌煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 ブロッコリーの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/10.2 g/6.3g	514 kcal/18.0 g/10.0g	475 kcal/19.4 g/10.7g
10月14日	木	ご飯 ふんわり豆腐のあんかけ 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁(はんぺん・青梗菜) 	ご飯 ホキムニエルミートソースかけ 青菜としめじの白和え みそ汁(南瓜・いんげん) フルーチェ	ご飯 チキン南蛮風 炊き合わせ(絹揚げ・じゃが芋) 白菜と油揚げのゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		385 kcal/9.6 g/5.2g	481 kcal/21.1 g/7.0g	615 kcal/17.7 g/25.0g
10月15日	金	ご飯 ふんわりオムレツ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(豆腐・法菜)	五目チラシずし(金時豆) 菜の花の和え物 みそ汁(大根・わかめ) オレンジゼリー 	ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみと海老焼売 さつま揚げの金平 ポテトサラダ 
熱量/タンパク質/脂質		396 kcal/11.4 g/5.6g	443 kcal/12.5 g/4.1g	515 kcal/13.5 g/14.4g
10月16日	土	ご飯 いか団子と大根の炊き合わせ 大豆サラダ みそ汁(なめこ・白菜)	ご飯 ツナと豆腐の卵焼きと海鮮団子フライ 青菜とちくわの和え物 コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン) パイナップル	ご飯 焼き鳥と野菜炒め 厚揚げの甘辛煮 もやしとハムの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		451 kcal/13.1 g/9.9g	576 kcal/17.9 g/18.0g	509 kcal/20.4 g/13.1g

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。