

| 日付  | 朝  | 昼   | 夕   |
|---|--|---|---|
| 10月17日 日<br> | ご飯<br>ツナと大根の煮物<br>ささみと人参のサラダ<br>みそ汁(油揚げ・じゃが芋)  | ご飯<br>肉団子と野菜のクリーム煮<br>おくらとカニカマの和え物<br>みそ汁(玉葱・さつま揚げ)<br>プリン  | ご飯<br>ホキの南蛮漬けとオムレツ<br>揚げ茄子の甘辛煮<br>小松菜と薄揚げの和え物   |
| 熱量/タンパク質/脂質   | 413 kcal/9.9 g/5.7g  | 501 kcal/18.2 g/7.5g  | 554 kcal/19.7 g/17.6g   |
| 10月18日 月  | ご飯<br>炊き合わせ(カレーボール・里芋)<br>春雨と大根の中華和え<br>みそ汁(なめこ・キャベツ)  | ご飯<br>トンカツ卵とし煮<br>キャベツのおかか和え<br>みそ汁(豆腐・わかめ)<br>フルーツカクテル   | ご飯<br>牛肉とじゃが芋の炊き合わせ<br>筑前煮<br>ほうれん草ときのこの和え物   |
| 熱量/タンパク質/脂質   | 390 kcal/10.1 g/3.4g   | 557 kcal/18.8 g/13.6g   | 522 kcal/18.3 g/14.9g   |
| 10月19日 火  | ご飯<br>ソーセージと白菜のスープ煮<br>なめたけおろし<br>みそ汁(里芋・いんげん)   | さつまいもご飯<br>絹揚げ大根のそぼろ煮<br>青菜としめじの白和え<br>すまし汁(蒲鉾・もやし)<br>夏みかん   | ご飯<br>タンドリーチキン<br>ひじきの炒り煮<br>ブロッコリーおかか和え  |
| 熱量/タンパク質/脂質   | 377 kcal/8.6 g/3.3g  | 514 kcal/18.5 g/6.2g  | 435 kcal/18.3 g/8.7g  |
| 10月20日 水  | ご飯<br>鶏じゃが<br>オクラの梅和え<br>みそ汁(南瓜・玉葱)<br>         | ご飯<br>おろしハンバーグ<br>白菜と揚げの和え物<br>すまし汁(法菜・卵)<br>バナナ  | ご飯<br>メバルの煮付け<br>ソース焼きそば<br>カリフラワーサラダ<br>  |
| 熱量/タンパク質/脂質   | 406 kcal/9.0 g/2.7g  | 517 kcal/15.7 g/7.3g  | 449 kcal/17.6 g/5.5g  |
| 10月21日 木  | ご飯<br>厚揚げの甘辛煮<br>いんげんの胡麻和え<br>みそ汁(小松菜・高野豆腐)<br> | ご飯<br>シーフードシチュー<br>ひじきの卵の花<br>南瓜サラダ<br>ぶどう<br> | ご飯<br>酢鶏<br>さつま芋のレモンあんかけ<br>青菜と大根の和え物<br>  |
| 熱量/タンパク質/脂質   | 389 kcal/10.4 g/5.6g   | 516 kcal/17.5 g/9.1g  | 519 kcal/13.6 g/12.0g   |
| 10月22日 金  | ご飯<br>ソーセージのスクランブル<br>大根と竹輪の和風和え<br>みそ汁(じゃが芋・青梗菜)  | ご飯<br>赤魚の煮付け<br>サツマイモサラダ<br>みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)<br>水ようかん   | ご飯<br>照り焼き豆腐ハンバーグ<br>里芋とさつま揚げの煮物<br>白菜のおかか和え  |
| 熱量/タンパク質/脂質   | 430 kcal/11.7 g/7.7g   | 503 kcal/16.9 g/9.4g  | 468 kcal/14.0 g/8.0g  |
| 10月23日 土  | ご飯<br>豚じゃが<br>もやしの甘酢和え<br>みそ汁(里芋・いんげん)<br>      | ご飯<br>鶏の揚煮と玉ねぎの甘煮<br>大根ゆかり和え<br>みそ汁(南瓜・えのき)<br>もも   | ご飯<br>さばのつけ焼き<br>枝豆の卵の花<br>青菜と錦糸玉子のお浸し<br> |
| 熱量/タンパク質/脂質   | 420 kcal/9.5 g/5.5g  | 533 kcal/17.3 g/14.6g   | 445 kcal/20.5 g/9.9g  |

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。