

日付	朝	昼	夕
10月17日 日 	ご飯 ツナと大根の煮物 ささみと人参のサラダ みそ汁(油揚げ・じゃが芋)	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 おくらとカニカマの和え物 みそ汁(玉葱・さつま揚げ) プリン	ご飯 ホキの南蛮漬けとオムレツ 揚げ茄子の甘辛煮 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 炊き合わせ(カレーボール・里芋) 春雨と大根の中華和え みそ汁(なめこ・キャベツ)	ご飯 トンカツ卵とし煮 キャベツのおかか和え みそ汁(豆腐・わかめ) フルーツカクテル	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ 筑前煮 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 ソーセージと白菜のスープ煮 なめたけおろし みそ汁(里芋・いんげん)	さつまいもご飯 絹揚げ大根のそぼろ煮 青菜としめじの白和え すまし汁(蒲鉾・もやし) 夏みかん	ご飯 タンドリーチキン ひじきの炒り煮 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 鶏じゃが オクラの梅和え みそ汁(南瓜・玉葱) 	ご飯 おろしハンバーグ 白菜と揚げの和え物 すまし汁(法菜・卵) バナナ	ご飯 メバルの煮付け ソース焼きそば カリフラワーサラダ 
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 厚揚げの甘辛煮 いんげんの胡麻和え みそ汁(小松菜・高野豆腐) 	ご飯 シーフードシチュー ひじきの卵の花 南瓜サラダ ぶどう 	ご飯 酢鶏 さつま芋のレモンあんかけ 青菜と大根の和え物 
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 ソーセージのスクランブル 大根と竹輪の和風和え みそ汁(じゃが芋・青梗菜)	ご飯 赤魚の煮付け サツマイモサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) 水ようかん	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 里芋とさつま揚げの煮物 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 豚じゃが もやしの甘酢和え みそ汁(里芋・いんげん) 	ご飯 鶏の揚煮と玉ねぎの甘煮 大根ゆかり和え みそ汁(南瓜・えのき) もも	ご飯 さばのつけ焼き 枝豆の卵の花 青菜と錦糸玉子のお浸し 
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。