






日付	朝	昼	夕
 10月24日 日	ご飯 さごしの漬け焼き 青菜としめじの白和え みそ汁(玉ねぎ・竹輪)	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 いんげんの胡麻和え コンソメスープ(白菜・コーン) フルーチェ	ご飯 かに玉甘酢あん和白はんぺんの素焼き 切干し大根の煮物 ツナと人参のサラダ 
熱量/タンパク質/脂質	428 kcal/16.3 g/7.3g	500 kcal/15.1 g/13.2g	490 kcal/14.6 g/11.7g
10月25日 月	ご飯 おでん風煮  葉大根のとろろ みそ汁(キャベツ・人参)	ご飯 鶏肉のチリソース もやしとハムの中華和え みそ汁(さつま芋・玉葱) オレンジゼリー	ご飯 白身フライのブラウンソースかけ 大豆のトマト煮こみ 胡瓜の浅漬けゆず風味
熱量/タンパク質/脂質	384 kcal/9.3 g/2.8g	539 kcal/16.0 g/13.9g	508 kcal/17.6 g/12.1g
10月26日 火	ご飯 ウィナー入り野菜炒め 小松菜ともやしの辛し和え みそ汁(高野豆腐・わかめ)	ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き 春菊の和え物 中華スープ(青梗菜・じゃが芋) パイナップル	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマの生姜和え
熱量/タンパク質/脂質	370 kcal/9.5 g/4.7g	472 kcal/18.2 g/4.0g	468 kcal/15.4 g/7.8g
10月27日 水	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 五目チラシずし(ゆかり風味) キャベツと竹輪のお浸し みそ汁(豆腐・大根葉) プリン 	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	420 kcal/12.0 g/7.0g	416 kcal/15.3 g/4.7g	491 kcal/16.3 g/13.2g
10月28日 木	ご飯 牛肉と大根の煮物 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) フルーツカクテル	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	397 kcal/10.0 g/6.4g	521 kcal/19.1 g/10.4g	496 kcal/17.8 g/13.6g
10月29日 金	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)	ご飯 きのこと海老天うどん ソーセージとキャベツの炒め物 紅白なます 夏みかん 	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	413 kcal/8.0 g/7.6g	514 kcal/16.9 g/5.8g	550 kcal/13.8 g/14.6g
10月30日 土	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) バナナ	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	378 kcal/9.0 g/2.1g	565 kcal/14.4 g/14.4g	588 kcal/16.2 g/17.7g

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。