

日付	朝	昼	夕
10月3日 日	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) もも	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	502 kcal/13.0 g/9.6g	536 kcal/17.8 g/13.9g
10月4日 月	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)	きつねうどん 青梗菜とちくわの煮浸し カリフラワーサラダ フルーチェ 	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	364 kcal/7.6 g/2.6g	554 kcal/19.5 g/13.1g	490 kcal/16.8 g/14.9g
10月5日 火	ご飯 ツナじゃが煮 菜の花のナムル みそ汁(南瓜・はんぺん)	ご飯 ホキ唐揚げの山菜あんかけ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(里芋・卵) オレンジゼリー	ご飯 カボチャ挽肉フライ 刻み昆布の煮物 サツマイモサラダ
熱量/タンパク質/脂質	403 kcal/10.3 g/2.7g	471 kcal/17.2 g/9.4g	561 kcal/11.3 g/17.0g
10月6日 水	ご飯 竹の子のおかか煮  大豆サラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	ご飯 海老団子とオムレツのクリームソース コーンと人参のサラダ みそ汁(豆腐・椎茸) パイナップル	ご飯 煮込みハンバーグ ハムと白菜の中華炒め 大根ゆかり和え 
熱量/タンパク質/脂質	450 kcal/13.2 g/9.9g	497 kcal/13.7 g/11.8g	450 kcal/15.0 g/8.4g
10月7日 木	ご飯 ベーコンとじゃが芋の煮物 オクラのお浸し みそ汁(なめこ・大根)	栗ご飯 さばのしょうが煮 南瓜サラダ みそ汁(蒲鉾・ほうれん草) プリン	ご飯 鶏肉のチリソース 若竹煮 春雨の中華和え 
熱量/タンパク質/脂質	390 kcal/8.3 g/4.1g	614 kcal/23.0 g/13.3g	501 kcal/15.5 g/14.1g
10月8日 金	ご飯 スクランブルエッグ ブロッコリーおかか和え みそ汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯 エビカツと玉子焼き キャベツとカニカマの生姜醤油和え みそ汁(白菜・はんぺん) フルーツカクテル	ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き ぜんまいとちくわの炒め煮 もやしとコーンの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質	419 kcal/14.7 g/7.4g	515 kcal/14.6 g/9.3g	444 kcal/18.3 g/4.7g
10月9日 土 	ご飯 ソーセージ入り野菜洋風煮 カリフラワーサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯 チキンステーキトマトソースかけ ほうれん草白和え すまし汁(わかめ・小巻麩) 夏みかん	ご飯 さわらのゆず醤油焼き ツナじゃが煮 青菜とささみの中華和え
熱量/タンパク質/脂質	385 kcal/9.3 g/3.2g	530 kcal/18.7 g/9.8g	461 kcal/18.8 g/7.1g

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。