

日付		朝	昼	夕
10月16日	日	ご飯 豆腐揚げの山菜あん キャベツとツナ和え みそ汁(かまぼこ・いんげん)	ご飯 ホキ揚げの和風カレーあんかけ きのこ竹輪のおろし和え 中華スープ(なると・卵) ぶどう	ご飯 ハムカツとミートソースパスタ ごぼうしぐれ煮 もやしの甘酢和え
熱量/タンパク質/脂質		421 kcal/11.3 g/8.2g	494 kcal/17.9 g/7.9g	587 kcal/18.2 g/20.7g
10月17日	月	ご飯 さごしの漬け焼き 揚げ茄子の甘辛煮 みそ汁(南瓜・人参)	ご飯 チーズハンバーグのデミソース カリフラワーサラダ コンソメスープ(白菜・じゃが芋) 水ようかん	ご飯 揚出し豆腐と大根のかにあんかけ キャベツと卵の炒め物 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		477 kcal/14.5 g/12.2g	529 kcal/14.9 g/12.2g	515 kcal/15.0 g/17.7g
10月18日	火	ご飯 肉団子の中華あん とろろ芋 みそ汁(法菜・卵)	ご飯 ソーストンカツ ブロッコリーおかか和え みそ汁(水菜・大根) もも	ご飯 鮭漬け焼きおろしあんかけ ハムのナポリタン 白菜の磯風味和え
熱量/タンパク質/脂質		418 kcal/12.2 g/5.2g	521 kcal/16.8 g/12.1g	446 kcal/19.0 g/5.5g
10月19日	水	ご飯 ぜんまいとちくわの炒め煮 青菜と揚げの白和え みそ汁(じゃが芋・菜の花)	ご飯 ポークカレー 切干大根の煮物 おくらとカニカマの和え物 フルーチェ	ご飯 ぶりの煮付けと花しんじょ 筑前煮 南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質		395 kcal/10.0 g/4.3g	534 kcal/15.7 g/9.0g	547 kcal/20.1 g/18.9g
10月20日	木	ご飯 ツナ入り野菜炒め ほうれん草と錦糸卵の和え物 みそ汁(里芋・蒲鉾)	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ いんげんの胡麻和え みそ汁(白菜・高野豆腐) オレンジゼリー	ご飯 海老とアジのフライ 大根と椎茸の煮物 もやしの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		393 kcal/10.9 g/4.8g	537 kcal/17.2 g/15.4g	475 kcal/13.3 g/12.7g
10月21日	金	ご飯 焼き豆腐かにあんかけ コールスローサラダ みそ汁(玉ねぎ・竹輪)	ご飯 焼き鳥と野菜炒め 野菜マリネ すまし汁(なめこ・大根) パイナップル	ご飯 いわしのハンバーグきのこあん 豚じゃがカレー風 白菜のおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		454 kcal/11.7 g/10.5g	563 kcal/21.3 g/15.7g	487 kcal/16.8 g/11.0g
10月22日	土	ご飯 炊き合わせ(カレーボール・里芋) もやしとザーサイの中華和え みそ汁(法菜・豆腐)	ご飯 かに玉と肉団子の中華あん ブロッコリーの胡麻和え みそ汁(玉ねぎ・椎茸) プリン	ご飯 アジの南蛮漬け 南瓜の煮物 キャベツと竹輪のごまサラダ
熱量/タンパク質/脂質		382 kcal/11.1 g/3.4g	471 kcal/17.4 g/8.0g	520 kcal/17.4 g/12.6g

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。