

日付		朝	昼	夕
10月9日	日	<p>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)</p>	<p>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) フルーチェ</p>	<p>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</p>
熱量/タンパク質/脂質		378 kcal/9.0 g/2.1g	516 kcal/13.5 g/14.4g	588 kcal/16.2 g/17.7g
10月10日	月	<p>ご飯 スクランブルエッグ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(なめこ・玉ねぎ)</p>	<p>五目チラシずし(ゆかり風味) ブロッコリーおかか和え すまし汁(豆腐・白菜) オレンジゼリー</p>	<p>ご飯 赤魚の煮付け 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物</p>
熱量/タンパク質/脂質		404 kcal/12.5 g/6.4g	411 kcal/12.9 g/5.2g	428 kcal/18.5 g/2.9g
10月11日	火	<p>ご飯 鯖のつけ焼き アスパラのもやしの和えもの みそ汁(さつま芋・麩)</p>	<p>ご飯 麻婆豆腐 小松菜のナムル みそ汁(里芋・蒲鉾) パイナップル</p>	<p>ご飯 鱈の煮つけ 白菜と油揚げ煮浸し 大根の青じそサラダ</p>
熱量/タンパク質/脂質		429 kcal/15.7 g/6.1g	488 kcal/18.3 g/7.0g	390 kcal/17.9 g/3.9g
10月12日	水	<p>ご飯 大豆と昆布の煮物 春菊の和え物 みそ汁(水菜・南瓜)</p>	<p>ご飯 さわらの醤油焼き いんげんの胡麻和え すまし汁(えのき・わかめ) プリン</p>	<p>ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 薄揚げの卵とじ煮 青菜としめじの白和え</p>
熱量/タンパク質/脂質		392 kcal/11.8 g/3.7g	453 kcal/19.9 g/8.2g	493 kcal/17.3 g/11.0g
10月13日	木	<p>ご飯 玉子焼き ハムマリネ みそ汁(竹輪・高野豆腐)</p>	<p>きつねうどん タンドリーチキン 白菜ちくわのゆかり和え フルーツカクテル</p>	<p>ご飯 鯖生姜煮と絹揚げ煮 ソース焼きそば 大豆サラダ</p>
熱量/タンパク質/脂質		454 kcal/13.0 g/10.5g	573 kcal/28.5 g/13.8g	551 kcal/21.8 g/16.8g
10月14日	金	<p>ご飯 はんぺんと南瓜の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁(わかめ・里芋)</p>	<p>ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ 水菜とちくわの和え物 みそ汁(なめこ・大根) 夏みかん</p>	<p>ご飯 かに玉と海老焼売の中華あん 豚肉の生姜焼き キャベツとさつま揚げの胡麻和え</p>
熱量/タンパク質/脂質		467 kcal/9.8 g/7.6g	410 kcal/11.4 g/3.9g	450 kcal/17.8 g/9.1g
10月15日	土	<p>ご飯 豚肉と大根の煮つけ ほうれん草おかか和え みそ汁(玉子麩・キャベツ)</p>	<p>ご飯 チキン南蛮風 春雨の中華和え みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋) バナナ</p>	<p>ご飯 エビカツとミニオムレツ 揚げ茄子の生姜煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ</p>
熱量/タンパク質/脂質		361 kcal/11.1 g/2.3g	693 kcal/18.0 g/24.1g	560 kcal/13.5 g/18.0g

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。