

日付		朝	昼	夕
10月23日	日	ご飯 ソーセージとキャベツの炒め物 オクラの梅和え みそ汁(青梗菜・里芋)	ご飯 メバルの煮付け ポテトサラダ みそ汁(なめこ・わかめ) フルーツカクテル	ご飯 鶏と卵の親子煮 揚げ茄子の味噌炒め 小松菜のナムル
熱量/タンパク質/脂質		379 kcal/8.1 g/3.8g	491 kcal/19.4 g/10.5g	479 kcal/17.0 g/13.7g
10月24日	月	ご飯 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草おかか和え みそ汁(玉葱・さつま揚げ)	ご飯 酢鶏 キャベツと竹輪の胡麻和え みそ汁(水菜・もやし) 夏みかん	ご飯 さばの醤油焼き ひじきの卵の花 大根サラダ
熱量/タンパク質/脂質		392 kcal/11.4 g/4.5g	514 kcal/15.5 g/13.1g	496 kcal/17.5 g/15.1g
10月25日	火	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)	わかめ海老天うどん 豆腐ハンバーグのトマトソース 青菜とコーンの和え物 バナナ	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	567 kcal/20.1 g/10.6g	536 kcal/17.8 g/13.9g
10月26日	水	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)	ご飯 白身フライのブラウンソースがけ カリフラワーサラダ コンソメスープ(プロ・ソーセージ) ぶどう	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	561 kcal/14.2 g/15.5g	490 kcal/16.8 g/14.9g
10月27日	木	ご飯 ツナじゃが煮 菜の花のナムル みそ汁(南瓜・白玉麩)	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) 水ようかん	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		399 kcal/10.0 g/2.6g	483 kcal/17.2 g/9.4g	561 kcal/11.3 g/17.0g
10月28日	金	ご飯 竹の子のおかか煮 大豆サラダ みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋)	ご飯 シーフードシチュー ハムと白菜の中華炒め 人参ツナサラダ もも	ご飯 煮込みハンバーグ 海老団子と南瓜の煮物 大根ゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		439 kcal/12.1 g/8.3g	522 kcal/21.3 g/9.1g	504 kcal/16.5 g/11.0g
10月29日	土	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)	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) フルーチェ	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	535 kcal/19.2 g/13.2g	501 kcal/15.5 g/14.1g

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。