

日付		朝	昼	夕
10月2日	日	ご飯 豚じゃが もやしの甘酢和え みそ汁(里芋・いんげん)	ご飯 鶏の揚煮と玉ねぎピーマン甘煮 大根ゆかり和え みそ汁(南瓜・えのき) パイナップル	ご飯 さばのつけ焼き 枝豆の卵の花 青菜と錦糸玉子のお浸し
熱量/タンパク質/脂質		421 kcal/9.6 g/5.5g	512 kcal/18.5 g/13.4g	445 kcal/20.5 g/9.9g
10月3日	月	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) フルーツカクテル	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		427 kcal/16.3 g/7.3g	497 kcal/15.2 g/13.2g	498 kcal/14.8 g/12.5g
10月4日	火	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) 夏みかん	ご飯 白身フライのブラウンソースがけ 大豆のトマト煮こみ 白菜甘酢和え
熱量/タンパク質/脂質		384 kcal/9.3 g/2.8g	553 kcal/17.0 g/14.3g	514 kcal/17.6 g/12.1g
10月5日	水	ご飯 ウインナー入り野菜炒め 小松菜ともやしの辛し和え みそ汁(高野豆腐・わかめ)	栗ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き 春菊の和え物 みそ汁(青梗菜・じゃが芋) バナナ	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		375 kcal/9.4 g/5.2g	604 kcal/20.7 g/4.4g	468 kcal/15.4 g/7.8g
10月6日	木	ご飯 ひじきの煮物と花しんじょ 白菜のなめたけ和え みそ汁(キャベツ・ベーコン)	ご飯 鶏と卵の親子煮 キャベツと竹輪のゆかり和え みそ汁(豆腐・大根葉) ぶどう	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		427 kcal/11.7 g/8.2g	492 kcal/18.4 g/9.9g	491 kcal/16.3 g/13.2g
10月7日	金	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 三色丼の具(鶏・人参・卵) 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁(水菜・玉子麩) 水ようかん	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		404 kcal/10.3 g/6.9g	498 kcal/25.8 g/7.0g	496 kcal/17.8 g/13.6g
10月8日	土	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 さばの味噌煮込み 紅白なます すまし汁(えのき・わかめ) もも	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	446 kcal/16.9 g/6.9g	550 kcal/13.8 g/14.6g

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。