

日付		朝	昼	夕
10月30日	日	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・人参)	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・じゃがいも) オレンジゼリー	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		407 kcal/13.8 g/6.5g	507 kcal/13.8 g/9.2g	444 kcal/18.3 g/4.7g
10月31日	月	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)	さつまいもご飯 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) パイナップル	ご飯 さわらの醤油焼き 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		382 kcal/9.5 g/2.7g	634 kcal/22.6 g/11.9g	461 kcal/18.8 g/7.1g
11月1日	火	ご飯 鯖の醤油漬焼き 春菊の和え物 みそ汁(蒲鉾・もやし)	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 里芋の和風サラダ みそ汁(水菜・大根) プリン	ご飯 ホキ揚げの和風あんかけ ひじきの炒り煮 きのこ竹輪のおろし和え
熱量/タンパク質/脂質		404 kcal/16.1 g/5.9g	560 kcal/17.1 g/12.8g	473 kcal/18.7 g/11.0g
11月2日	水	ご飯 白菜と豚肉の中華炒め いんげんの胡麻和え みそ汁(青菜・豆腐)	ご飯 赤魚の煮付けと花しんじょ カリフラワーとブロッコリーのサラダ みそ汁(玉葱・菜の花) フルーツカクテル	ご飯 ソーストンカツ 青梗菜とちくわの煮浸し 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		381 kcal/11.2 g/4.6g	443 kcal/18.4 g/5.5g	502 kcal/15.6 g/12.7g
11月3日	木	ご飯 大豆のトマト煮こみ もやしとザーサイの中華和え みそ汁(わかめ・玉ねぎ)	ご飯 五目チラシずし(カニカマ・錦糸卵) 大根と水菜のお浸し お祝いすまし汁(花麩・かまぼこ) 夏みかん	ご飯 エビフライタルタルソースかけ ぜんまいと油揚げの炒め煮 青菜とコーンの辛子和え
熱量/タンパク質/脂質		406 kcal/12.4 g/5.8g	418 kcal/12.0 g/4.6g	526 kcal/13.3 g/15.7g
11月4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(白菜・蒲鉾)	ご飯 カボチャ挽肉フライとお好み焼き ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(なめこ・豆腐) バナナ	ご飯 さばの味噌煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 ブロッコリーの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		394 kcal/10.3 g/6.5g	622 kcal/14.6 g/14.5g	470 kcal/19.3 g/10.4g
11月5日	土	ご飯 ふんわり豆腐のあんかけ ハムマリネ みそ汁(サツマイモ・青梗菜)	ご飯 ホキムニエルミートソースかけ 青菜としめじの白和え みそ汁(南瓜・いんげん) ぶどう	ご飯 チキン南蛮風 炊き合わせ(絹揚げ・じゃが芋) 白菜とカニカマのゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		449 kcal/10.3 g/9.0g	489 kcal/21.1 g/6.9g	602 kcal/17.0 g/23.7g

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。