

10月週間献立表

	10月9日(日)	10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)
朝食	御飯・味噌汁 ウインナー いんげんの炒め煮 冷奴 味付けのり・牛乳 エネルギー: 537kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 高野豆腐の煮物 松前漬け 漬物・牛乳 エネルギー: 433kcal	御飯・味噌汁 大豆ボール煮 ほうれん草のしらす和え 笹かまぼこ 漬物・牛乳 エネルギー: 473kcal	御飯・味噌汁 納豆 南瓜とさつま揚げの煮物 菜の花の辛子和え 漬物・牛乳 エネルギー: 327kcal	御飯・味噌汁 京風玉子焼き 五目金平 塩辛 漬物・牛乳 エネルギー: 519kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 切干の炒め煮 アスパラサラダ 味付けのり・牛乳 エネルギー: 470kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ キャベツのピーナッツ和え ウインナー 漬物・牛乳 エネルギー: 614kcal
昼食	食パン リンゴジャム ウインナー・冷奴 いんげんの炒め煮 南瓜スープ・牛乳 御飯	クルミパン ブルーベリージャム 鰯のバター焼き ロールキャベツ煮・サラダ ココア・牛乳 きのこおこわ	バターロール イチゴジャム 大豆ボール煮・笹かまぼこ ほうれん草のしらす和え コーンスープ・牛乳 カレーうどん	レーズンパン 目玉焼き 南瓜とさつま揚げの煮物 菜の花のドレッシング和え 南瓜スープ・牛乳 御飯	クロワッサン リンゴジャム 京風玉子焼き 五目金平・かぼちゃサラダ ココア・牛乳 御飯	食パン ブルーベリージャム 鯖のムニエル・切干の炒め煮 アスパラサラダ コーンスープ・牛乳 御飯	クルミパン イチゴジャム スクランブルエッグ キャベツのピーナッツ和え・ウインナー 南瓜スープ・牛乳 御飯
夕食	ほっけの塩焼き 茄子の味噌炒め 長芋の千切り 果物 味噌汁 エネルギー: 427kcal	豚肉の生姜炒め 花型豆腐煮 塩昆布キャベツ 果物 すまし汁 エネルギー: 660kcal	さつま芋のバター煮 白菜の和え物 果物 エネルギー: 559kcal	白身フライ マカロニソテー コールスローサラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 570kcal	鯖の柚子胡椒焼き 里芋のそぼろ煮 大根の甘酢漬け 果物 味噌汁 エネルギー: 481kcal	鶏のバター醤油焼き さつま芋の甘煮 胡瓜のしそ風味和え 果物 味噌汁 エネルギー: 547kcal	赤魚の味噌マヨ焼き 野菜豆腐あんかけ 青梗菜の柚子風味和え 果物 味噌汁 エネルギー: 521kcal
日計	チンジャオロース もやしの卵炒め ほうれん草のえのき和え 中華スープ・漬物 エネルギー: 648kcal	ホキのバター醤油焼き 人参シリシリ 白菜のお浸し 漬物 エネルギー: 410kcal	ほっけのにんにく醤油焼き 揚げ出し豆腐 もやしの胡麻酢和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 495kcal	ハニーマスタードチキン 蓮根のバター醤油炒め 春雨サラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 574kcal	ポークソテー 蕪のコンソメ煮 小松菜のしらす和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 619kcal	鱈の粕漬け焼き ふきとこんにやくの炒め煮 トコロテン 漬物・豚汁 エネルギー: 444kcal	鶏のから揚げ アスパラベーコン ブロッコリーのわさび和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 523kcal
日計	エネルギー: 1612kcal 蛋白 61.5g 塩分 8.9g	エネルギー: 1503kcal 蛋白 67.2g 塩分 9.9g	エネルギー: 1527kcal 蛋白 58.9g 塩分 9.5g	エネルギー: 1471kcal 蛋白 62.6g 塩分 9.1g	エネルギー: 1619kcal 蛋白 66.3g 塩分 9.2g	エネルギー: 1461kcal 蛋白 61.3g 塩分 8.9g	エネルギー: 1658kcal 蛋白 60.2g 塩分 9.1g

※パン食のカロリーは、御飯食と同様の値になるよう設定しています。掲載しませんのでご了承ください。