

10月週間献立表

	10月16日(日)	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)	10月22日(土)
朝食	御飯・味噌汁 肉野菜炒め 温泉卵 菜の花のサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 566kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 山菜の炒め煮 ほうれん草の胡麻和え 漬物・牛乳 エネルギー: 460kcal	御飯・味噌汁 納豆 卵の花 もずく酢 漬物・牛乳 エネルギー: 454kcal	御飯・味噌汁 プレーンオムレツ 野菜炒め いんげんのピーナッツ和え 練り物・牛乳 エネルギー: 514kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 小松菜の煮浸し 金時煮豆 ふりかけ・牛乳 エネルギー: 465kcal	御飯・味噌汁 目玉焼き ウインナー ブロッコリーのマヨかけ 漬物・牛乳 エネルギー: 507kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 青菜炒め カリフラワーのゆかり和え 味付けのり・牛乳 エネルギー: 474kcal
昼食	バターロール リンゴジャム 野菜炒め・温泉卵 菜の花のサラダ ココア・牛乳	レーズンパン 鮭のムニエル 山菜の炒め煮 ほうれん草の胡麻和え コンスープ・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム ミニハンバーグ・卵の花 もずく酢 南瓜スープ・牛乳	食パン イチゴジャム プレーンオムレツ 野菜炒め・いんげんのピーナッツ和え ココア・牛乳	クルミパン リンゴジャム ほっけのムニエル 小松菜の煮浸し・スクランブルエッグ コンスープ・牛乳	レーズンパン 目玉焼き ウインナー ブロッコリーのマヨかけ 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム 鯖のムニエル・青菜炒め カリフラワーのゆかり和え ココア・牛乳
食	御飯 鶏の照り焼き あさり大根 小松菜の辛子和え 果物 味噌汁 エネルギー: 452kcal	御飯 赤魚の塩麴焼き 揚げ芋煮 白菜のお浸し 果物 すまし汁 エネルギー: 467kcal	ビビンバ丼 わかめスープ 煮しめ 浅漬け 果物 エネルギー: 539kcal	親子とじうどん 大学芋 菜の花のわさび和え 果物 エネルギー: 608kcal	御飯 鰯のおろし煮 青梗菜の華風炒め もやしのナムル 果物 味噌汁 エネルギー: 431kcal	御飯 ぶりの生姜漬け焼き 春雨ソテー 菜の花の辛子和え 果物 すまし汁 エネルギー: 542kcal	バターロール ハンバーグ ガーリック炒め サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 609kcal
夕食	御飯 鮭の西京漬け 五目大豆煮 ほうれん草のお浸し すまし汁・漬物 エネルギー: 454kcal	御飯 鶏肉の山椒焼き はんぺんフライ もやしのしその実和え 金時煮豆・味噌汁 エネルギー: 478kcal	御飯 鱈の野菜あんかけ 筍と落のおかか煮 キャベツとハムのサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 479kcal	御飯 豚肉のオニオンソースかけ 海老ボール煮 白菜の甘酢漬け 漬物・味噌汁 エネルギー: 552kcal	御飯 豚肉のガーリック焼き 蓮根の挟み揚げ 白菜と大葉の和え物 漬物・味噌汁 エネルギー: 671kcal	御飯 鶏治部煮 南瓜とベーコンのソテー 大根の柚子和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 541kcal	御飯 赤魚の粕漬け焼き えびしゅうまい もやし中華和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 495kcal
日計	エネルギー: 1472kcal 蛋白 67.3g 塩分 9.2g	エネルギー: 1405kcal 蛋白 60.3g 塩分 8.1g	エネルギー: 1472kcal 蛋白 63.7g 塩分 8.8g	エネルギー: 1674kcal 蛋白 68.3g 塩分 9.5g	エネルギー: 1567kcal 蛋白 60.8g 塩分 9.1g	エネルギー: 1590kcal 蛋白 64.8g 塩分 8.7g	エネルギー: 1578kcal 蛋白 60.5g 塩分 9.2g

※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。