

10月週間献立表

| | 10月23日 (日) | 10月24日 (月) | 10月25日 (火) | 10月26日 (水) | 10月27日 (木) | 10月28日 (金) | 10月29日 (土) |
|----|--|---|--|--|---|--|--|
| 朝食 | 御飯・味噌汁 卵ロール ミートボール とろろ芋 漬物・牛乳 エネルギー: 550kcal | 御飯・味噌汁 納豆 鶏じゃが マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 545kcal | 御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 小松菜のツナ炒め 佃煮 漬物・牛乳 エネルギー: 504kcal | 御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き ひじきの炒り煮 ほうれん草のなめ茸和え 漬物・牛乳 エネルギー: 379kcal | 御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 落の炒め煮 なめこおろし 金時煮豆・牛乳 エネルギー: 473kcal | 御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 野菜つみれ煮 アスパラのゴマダレ 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 508kcal | 御飯・味噌汁 里芋と鶏肉の煮物 卵豆腐 菜の花の海苔和え 漬物・牛乳 エネルギー: 432kcal |
| 昼食 | 食パン イチゴジャム 卵ロール・ミートボール 長芋サラダ コーンスープ・牛乳 御飯 豚肉の野菜炒め ひじきの炒り煮 ブロッコリーのツナ和え 果物 味噌汁 エネルギー: 540kcal | バターロール リンゴジャム 目玉焼き・鶏じゃが マカロニサラダ 南瓜スープ・牛乳 御飯 ほっけのさらさ蒸し カニクリームコロッケ 春菊としめじの和風和え 果物 味噌汁 エネルギー: 572kcal | クルミパン ブルーベリージャム 鯖のバター焼き・卵ソテー 小松菜のツナ炒め ココア・牛乳 御飯 豚肉の山椒炒め 大根の金平 ネバネバ和え 果物 すまし汁 エネルギー: 563kcal | レーズンパン 赤魚のバター焼き ひじきの炒り煮 ほうれん草のなめ茸和え コーンスープ・牛乳 御飯 鱈と野菜の揚げびたし ゆばひろうす煮 菜種和え 果物 すまし汁 エネルギー: 504kcal | クロワッサン イチゴジャム 鰯のバター焼き・落の炒め煮 大根サラダ 南瓜スープ・牛乳 高菜たらこ御飯 鯖の塩焼き 揚げ茄子の柚子味噌かけ 青梗菜の胡麻和え 果物 すまし汁 エネルギー: 517kcal | 食パン リンゴジャム 鮭のムニエル・野菜つみれ煮 アスパラのゴマダレ ココア・牛乳 かしわそば 竹輪の磯辺揚げ 青梗菜のしらす和え 果物 エネルギー: 519kcal | バターロール ブルーベリージャム 里芋と鶏肉の煮物 卵豆腐・菜の花の海苔和え コーンスープ・牛乳 御飯 豚肉のジンギスカン炒め ブロッコリーの卵炒め 長芋のとオクラの梅ポン酢和え 果物 味噌汁 エネルギー: 614kcal |
| 夕食 | 御飯 鯖のしそ味噌焼き さつま芋の金平 青梗菜のわさび和え すまし汁・漬物 エネルギー: 433kcal | ポークカレー コンソメスープ コールスローサラダ フルーツポンチ エネルギー: 513kcal | 御飯 アジフライ 里芋のあんかけ ブロッコリーと卵のサラダ 漬物・コンソメスープ エネルギー: 533kcal | 御飯 鶏の照り焼き 青梗菜の卵とじ ナムル 漬物・味噌汁 エネルギー: 552kcal | 御飯 鶏肉の梅しそ焼き 京合わせ煮 塩昆布キャベツ 漬物・味噌汁 エネルギー: 418kcal | 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 鯖の葱ソースかけ 蕪のあんかけ煮 ほうれん草の白和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 493kcal |
| 日計 | エネルギー: 1523kcal 蛋白 65.g 塩分 8.9g | エネルギー: 1630kcal 蛋白 58.5g 塩分 9.1g | エネルギー: 1600kcal 蛋白 63.7g 塩分 8.7g | エネルギー: 1435kcal 蛋白 63.4g 塩分 8.8g | エネルギー: 1408kcal 蛋白 57.9g 塩分 9.2g | エネルギー: 1568kcal 蛋白 61.8g 塩分 9.g | エネルギー: 1539kcal 蛋白 67.1g 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。