

10月週間献立表

	10月1日(日)	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7日(土)
朝食	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: 425kcal	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: 455kcal	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: 500kcal	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: 435kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ 青梗菜の華風炒め 白菜のしそ風味和え 梅干し・牛乳 エネルギー: 485kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 焼きさつま揚げ 小松菜の梅おかか和え ふりかけ・牛乳 エネルギー: 453kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 ウイナーソテー 菜の花のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー: 432kcal
	食パン ブルーベリージャム 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 南瓜スープ・牛乳	バターロール いちごジャム 鰯のバター焼き 落の炒め煮・なめこおろし コーンスープ・牛乳	クルミパン リンゴジャム 鮭のバター焼き 野菜つみれ煮・アスパラのゴマダレ ココア・牛乳	レーズンパン 里芋と鶏肉の煮物 卵豆腐 菜の花の海苔和え 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム スクランブルエッグ 青梗菜の華風炒め・白菜のしそ風味和え コーンスープ・牛乳	食パン いちごジャム ほっけのバター焼き 焼きさつま揚げ・小松菜の梅おかか和え ココア・牛乳	バターロール リンゴジャム いわしの梅煮・ウイナーソテー 菜の花のお浸し 南瓜スープ・牛乳
昼食	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: 503kcal	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: 487kcal	御飯 豚肉の野菜炒め ひじきの炒り煮 青梗菜のしらす和え 果物 味噌汁 エネルギー: 471kcal	ハヤシライス コンソメスープ ミモザサラダ フルーツポンチ エネルギー: 560kcal	かき玉うどん コロケ 浅漬け 果物 エネルギー: 459kcal	御飯 豚肉の生姜炒め 南瓜の煮物 いんげんの胡麻和え 果物 味噌汁 エネルギー: 588kcal	御飯 ロールキャベツのトマト煮 ほうれん草のガーリック炒め コーンサラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 528kcal
	夕食	御飯 鶏肉の照り焼き 青梗菜の卵とじ ナムル 漬物・味噌汁 エネルギー: 538kcal	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: 518kcal	御飯 肉豆腐 野菜チャンプル 大根なます 漬物・味噌汁 エネルギー: 570kcal	御飯 鱈の葱ソースかけ 蕪のかにあんかけ ほうれん草の白和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 493kcal	御飯 南瓜のクリームシチュー ブロッコリーの洋風炒め サラダ コンソメスープ エネルギー: 498kcal	御飯 赤魚の味噌バターソース 長芋の炒め煮 白菜のポン酢和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 456kcal
日計	エネルギー: 1466kcal	エネルギー: 1460kcal	エネルギー: 1541kcal	エネルギー: 1488kcal	エネルギー: 1442kcal	エネルギー: 1497kcal	エネルギー: 1492kcal
	蛋白 63.3g 塩分 8.4g	蛋白 61.3g 塩分 8.9g	蛋白 63.8g 塩分 9.0g	蛋白 61.6g 塩分 9.2g	蛋白 65.0g 塩分 9.6g	蛋白 64.7g 塩分 8.9g	蛋白 59.8g 塩分 8.4g

※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。