

10月週間献立表

	10月8日(日)	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14日(土)
朝食	御飯・味噌汁 鯡の塩焼き ゆばひろうす煮 白菜のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー: 439kcal	御飯・味噌汁 菜の花のアサリ炒め 納豆 ブロッコリーサラダ 佃煮・牛乳 エネルギー: 528kcal	御飯・味噌汁 麩の卵とじ ミートボール 松前漬け 海苔の佃煮・牛乳 エネルギー: 520kcal	御飯・味噌汁 五目豆腐 厚焼き玉子 大根の甘酢和え 漬物・牛乳 エネルギー: 499kcal	御飯・味噌汁 ほうれん草のソテー 卵ロール アスパラサラダ 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 510kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 五目大豆煮 白菜の香りและ ふりかけ・牛乳 エネルギー: 491kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 花型豆腐煮 ほうれん草のお浸し 金時煮豆・牛乳 エネルギー: 466kcal
	クルミパン ブルーベリージャム 鯡のバター焼き・ゆばひろうす煮 白菜のお浸し コーンスープ・牛乳	レーズンパン 目玉焼き 菜の花のアサリ炒め ブロッコリーサラダ ココア・牛乳	クロワッサン いちごジャム 麩の卵とじ・ミートボール マカロニサラダ 南瓜スープ・牛乳	食パン リンゴジャム 五目豆腐・厚焼き玉子 大根の甘酢和え コーンスープ・牛乳	バターロール ブルーベリージャム ほうれん草のソテー 卵ロール・アスパラサラダ ココア・牛乳	クルミパン いちごジャム 鯖のバター焼き・五目大豆煮 白菜の香りและ 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン 赤魚のバター焼き 花型豆腐煮 ほうれん草のお浸し コーンスープ・牛乳
昼食	御飯 鮭の柚子胡椒焼き がんもの含め煮 キャベツの味噌マヨ和え 果物 味噌汁 エネルギー: 473kcal	御飯 回鍋肉 エビ焼売 ナムル 果物 中華スープ エネルギー: 611kcal	焼き豚チャーハン えびフライ 中華サラダ 杏仁豆腐 中華スープ エネルギー: 509kcal	醤油ラーメン 焼き餃子 胡瓜のしそ風味和え 果物 エネルギー: 488kcal	御飯 五目つくね焼き きのこ炒め 胡瓜のさっぱり和え 果物 味噌汁 エネルギー: 467kcal	御飯 チキンカツ 大根の田舎煮 菜の花のえのき和え 果物 味噌汁 エネルギー: 547kcal	御飯 豚肉の焼肉炒め ブロッコリーと卵のソテー 長芋とオクラの梅ポン酢和え 果物 味噌汁 エネルギー: 595kcal
	御飯 鶏肉の和風ステーキ焼き ほうれん草のソテー さつま芋サラダ 漬物・コンソメスープ エネルギー: 542kcal	御飯 鱈のソテーきのこソース 蕪の煮物 胡瓜の梅和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 422kcal	御飯 鶏肉の磯辺焼き じゃが芋のそぼろ煮 ところてん 漬物・味噌汁 エネルギー: 518kcal	御飯 豚肉の葱味噌炒め こんにゃくの炒め煮 白菜の生姜和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 551kcal	御飯 ぶりの煮付け もやしと卵の炒め物 キャベツのお浸し 味噌汁 エネルギー: 448kcal	御飯 鮭のホイル焼き 金平ごぼう ねぎの酢味噌和え 漬物・すまし汁 エネルギー: 454kcal	御飯 鰯の香味焼き 巾着煮 しらす大根おろし 漬物・味噌汁 エネルギー: 495kcal
日計	エネルギー: 1454kcal 蛋白 62.1g 塩分 8.8g	エネルギー: 1561kcal 蛋白 65.4g 塩分 8.9g	エネルギー: 1547kcal 蛋白 65.1g 塩分 9.1g	エネルギー: 1538kcal 蛋白 62.1g 塩分 9.5g	エネルギー: 1425kcal 蛋白 62.5g 塩分 8.8g	エネルギー: 1492kcal 蛋白 60.2g 塩分 8.5g	エネルギー: 1556kcal 蛋白 61.2g 塩分 8.9g

※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。