

# 10月週間献立表

	10月15日(日)	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21日(土)
朝食	御飯・味噌汁 目玉焼き 卵の花 蕪のカニあんかけ 漬物・牛乳 エネルギー： 473kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き ツナサラダ ウインナー 漬物・牛乳 エネルギー： 538kcal	御飯・味噌汁 肉団子と白菜のスープ煮 ハム野菜炒め たまごサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 445kcal	御飯・味噌汁 納豆 野菜つみれ煮 カリフラワーサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 493kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 はんぺんのバター焼き キャベツとハムのサラダ 昆布佃煮・牛乳 エネルギー： 487kcal	御飯・味噌汁 京風玉子焼き 小松菜の生姜和え イカの塩辛 漬物・牛乳 エネルギー： 429kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 南瓜のそぼろあんかけ アスパラサラダ 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 487kcal
	クロワッサン リンゴジャム 目玉焼き・卵の花 蕪のカニあんかけ ココア・牛乳	食パン ブルーベリージャム 鯖のバター焼き ツナサラダ・ウインナー 南瓜スープ・牛乳	バターロール いちごジャム 肉団子と白菜のスープ煮 ハム野菜炒め・たまごサラダ コーンスープ・牛乳	クルミパン リンゴジャム 卵ロール・野菜つみれ煮 カリフラワーサラダ ココア・牛乳	レーズンパン いわしの梅煮 はんぺんのバター焼き キャベツとハムのサラダ 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム 京風玉子焼き・ロールキャベツ煮 小松菜の生姜和え コーンスープ・牛乳	食パン いちごジャム 鯖のバター焼き・アスパラサラダ 南瓜のそぼろあんかけ ココア・牛乳
昼食	御飯 鮭の漬け焼き がんとと落の煮物 マカロニサラダ 果物 味噌汁 エネルギー： 539kcal	チキンカレー ミモザサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ エネルギー： 485kcal	御飯 赤魚の粕漬け焼き ひじきの炒り煮 胡瓜酢 味噌汁 果物 エネルギー： 468kcal	御飯 鶏肉の胡麻醤油焼き コロッケ 青梗菜の生姜和え 果物 味噌汁 エネルギー： 513kcal	御飯 鱈の南蛮漬け 京がんと煮 ほうれん草のお浸し 果物 味噌汁 エネルギー： 509kcal	けんちんうどん 南瓜コロッケ 胡麻和え ゼリー エネルギー： 529kcal	御飯 チキン南蛮 ふろふき大根 白菜のサラダ 果物 味噌汁 エネルギー： 579kcal
	御飯 豚肉のオイスター炒め 大学芋 たたき胡瓜 漬物・中華スープ エネルギー： 565kcal	御飯 ほっけの和風ムニエル 炒り豆腐 蕪の浅漬け 金時煮豆・味噌汁 エネルギー： 462kcal	御飯 鶏肉のオーロラソースかけ 人参シリシリ ブロッコリーの胡麻ダレ和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 541kcal	御飯 ほっけの味噌煮 蓮根のバター醤油炒め 胡瓜なます 漬物・すまし汁 エネルギー： 465kcal	御飯 厚揚げと豚肉のみぞれ煮 春巻き ブロッコリーのピーナッツ和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 629kcal	御飯 ポークソテー さつま芋の甘煮 白菜の生姜和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 546kcal	御飯 鯖の塩焼き じゃが芋の田舎煮 菜の花の田舎煮 漬物・すまし汁 エネルギー： 512kcal
日計	エネルギー： 1577kcal	エネルギー： 1485kcal	エネルギー： 1454kcal	エネルギー： 1471kcal	エネルギー： 1625kcal	エネルギー： 1504kcal	エネルギー： 1578kcal
	蛋白 63.4g 塩分 8.8g	蛋白 62.9g 塩分 8.7g	蛋白 61.7g 塩分 8.3g	蛋白 60.5g 塩分 9.1g	蛋白 59.9g 塩分 8.8g	蛋白 56.8g 塩分 8.9g	蛋白 63.8g 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。