

# 10月週間献立表

	10月22日(日)	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)
朝食	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 菜の花の煮浸し 梅干し 漬物・牛乳 エネルギー： 421kcal	御飯・味噌汁 納豆 南瓜の煮物 アスパラサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 481kcal	御飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草の煮浸し 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー： 555kcal	御飯・味噌汁 魚の塩焼き 卵の花 白菜のお浸し ふりかけ・牛乳 エネルギー： 451kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 五目大豆煮 小松菜の海苔和え 漬物・牛乳 エネルギー： 434kcal	御飯・味噌汁 卵豆腐 切干の炒め煮 焼き茄子 ふりかけ・牛乳 エネルギー： 425kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 里芋とさつま揚げの煮物 冷奴 松前漬け・牛乳 エネルギー： 490kcal
昼食	レーズンパン 赤魚のバター焼き 菜の花の煮浸し 春雨サラダ 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 603kcal	クルミパン リンゴジャム オムレツ・南瓜の煮物 アスパラサラダ コーンスープ・牛乳 エネルギー： 527kcal	バターロール ブルーベリージャム 豆腐ハンバーグ・たまごサラダ ほうれん草の煮浸し ココア・牛乳 エネルギー： 416kcal	クロワッサン いちごジャム 鮭のバター焼き・卵の花 白菜のお浸し 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 493kcal	食パン リンゴジャム 鯖のバター焼き・五目大豆煮 小松菜の海苔和え コーンスープ・牛乳 エネルギー： 521kcal	バターロール ブルーベリージャム 卵豆腐・焼き茄子 切干の炒め煮 ココア・牛乳 エネルギー： 534kcal	クルミパン いちごジャム ほっけのバター焼き・冷奴 里芋とさつま揚げの煮物 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 612kcal
夕食	パン 鮭と白菜のクリーム煮 ブロッコリーの洋風炒め さつま芋サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー： 419kcal	味噌ラーメン しゅうまい カリフラワー・カニ風味和え プリン エネルギー： 473kcal	御飯 ほっけの磯辺焼き ハムカツ 蕪のゆかり和え 味噌汁 果物 エネルギー： 543kcal	御飯 鶏肉の葱ソースかけ 切り昆布と竹輪の煮物 キャベツのポン酢和え 果物 すまし汁 エネルギー： 558kcal	炊き込みピラフ スペイン風オムレツ アスパラサラダ 果物 コンソメスープ エネルギー： 495kcal	御飯 鱈のカレーフリッター ビーフン炒め ほうれん草の和え物 果物 コンソメスープ エネルギー： 627kcal	御飯 ポークチャップ いんげんのソテー ごぼうサラダ 果物 コンソメスープ エネルギー： 438kcal
日計	エネルギー： 1443kcal 蛋白 60.4g 塩分 8.8g	エネルギー： 1481kcal 蛋白 62.9g 塩分 8.9g	エネルギー： 1514kcal 蛋白 58.7g 塩分 8.9g	エネルギー： 1502kcal 蛋白 62.4g 塩分 8.5g	エネルギー： 1450kcal 蛋白 62.1g 塩分 8.9g	エネルギー： 1586kcal 蛋白 55.3g 塩分 9.2g	エネルギー： 1540kcal 蛋白 62.1g 塩分 8.9g

悠々御膳

- ・はらこ飯
- ・すまし汁
- ・秋野菜の天ぷら
- ・さんまの梅煮
- ・大根なます
- ・季節のフルーツ

※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。