

10月週間献立表

	10月29日(日)	10月30日(月)	10月31日(火)	11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)	11月4日(土)
朝食	御飯・味噌汁 ミートボール キャベツの炒め煮 目玉焼き 味付けのり・牛乳 エネルギー： 556kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ さつま揚げと青菜の煮浸し カリフラワーのおかか和え 漬物・牛乳 エネルギー： 494kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 野菜炒め 菜の花のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 433kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 キャベツと厚揚げの炒め煮 昆布の佃煮 ふりかけ・牛乳 エネルギー： 459kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 卵ロール ゴボウサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 417kcal	御飯・味噌汁 魚肉ソーセージソテー 花型豆腐煮 菜の花の辛子和え 味付けのり・牛乳 エネルギー： 524kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 卵の花 白菜の胡麻和え 漬物・牛乳 エネルギー： 455kcal
	レーズンパン ミートボール キャベツの炒め煮 目玉焼き コーンスープ・牛乳	クロワッサン リンゴジャム スクランブルエッグ・青菜の煮浸し カリフラワーのおかか和え ココア・牛乳	食パン ブルーベリージャム 鯖のバター焼き・野菜炒め 菜の花のお浸し 南瓜スープ・牛乳	バターロール いちごジャム いわしの梅煮・サラダ キャベツと厚揚げの炒め煮 コーンスープ・牛乳	クルミパン リンゴジャム 赤魚のバター焼き 卵ロール・マカロニサラダ ココア・牛乳	レーズンパン 魚肉ソーセージソテー 花型豆腐煮 菜の花の辛子和え 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム 鯖のバター焼き・卵の花 白菜の胡麻和え コーンスープ・牛乳
昼食	御飯	御飯	たぬきうどん	鶏飯丼	御飯	御飯	御飯
	豚肉の生姜炒め	肉団子の甘酢あんかけ	コロッケ	ふろふき大根	鮭の塩麴焼き	鯖の幽庵焼き	鰯の煮付け
	じゃが芋の田舎煮	アスパラ炒め	白菜の柚子香りと和え	浅漬け	蓮根の挟み揚げ	蕪とツナの煮物	マーボー春雨
	青梗菜のピーナッツ和え	ほうれん草の胡麻和え	南瓜ババロア	果物	大根の柚子風味和え	ポテトサラダ	ほうれん草の菜種和え
	果物	果物		味噌汁	果物	果物	果物
味噌汁 エネルギー： 547kcal	味噌汁 エネルギー： 582kcal	味噌汁 エネルギー： 578kcal	味噌汁 エネルギー： 547kcal	味噌汁 エネルギー： 543kcal	味噌汁 エネルギー： 577kcal	味噌汁 エネルギー： 484kcal	
夕食	親子丼	御飯	御飯	ゆかり御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁	鯖の味噌煮	鶏肉の漬け焼き	ほっけの塩焼き	豚肉の和風マスタード炒め	八宝菜	豚肉のにんにく醤油炒め
	巾着煮	人参シリシリ	ひじきの炒り煮	蓮根の金平	長芋の炒め煮	焼き餃子	ジャーマンポテト
	ブロッコリーの和風和え	キャベツの和風和え	キャベツのポン酢和え	南瓜サラダ	茄子のお浸し	浅漬け	もやしの辛子和え
	金時煮豆	漬物・すまし汁	漬物・すまし汁	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁	金時煮豆・味噌汁	漬物・コンソメスープ
エネルギー： 492kcal	エネルギー： 478kcal	エネルギー： 435kcal	エネルギー： 541kcal	エネルギー： 515kcal	エネルギー： 592kcal	エネルギー： 579kcal	
日計	エネルギー： 1595kcal	エネルギー： 1554kcal	エネルギー： 1446kcal	エネルギー： 1547kcal	エネルギー： 1475kcal	エネルギー： 1693kcal	エネルギー： 1518kcal
	蛋白 66.4g 塩分 8.8g	蛋白 59.4g 塩分 9.1g	蛋白 57.2g 塩分 9.3g	蛋白 61.7g 塩分 9.2g	蛋白 57.9g 塩分 8.2g	蛋白 62.3g 塩分 8.9g	蛋白 62.1g 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。