

10月週間献立表

	10月20日 (日)	10月21日 (月)	10月22日 (火)	10月23日 (水)	10月24日 (木)	10月25日 (金)	10月26日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 ロールキャベツ煮 卵の花 ほうれん草のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 457kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き キャベツの卵とじ 松前漬け 漬物・牛乳 エネルギー： 499kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き おくらなめこ和え 納豆 漬物・牛乳 エネルギー： 479kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 煮奴 キャベツのお浸し 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 464kcal	御飯・味噌汁 京風玉子焼き 酢味噌和え ウインナー のり佃煮・牛乳 エネルギー： 535kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き ひじきの炒り煮 アスパラサラダ ふりかけ・牛乳 エネルギー： 465kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 菜の花のアサリ炒め ゴボウサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 423kcal
	レーズンパン ロールキャベツ煮 卵の花 ほうれん草のお浸し ココア・牛乳	クロワッサン リンゴジャム 鮭のバター焼き・春雨サラダ キャベツの卵とじ 南瓜スープ・牛乳	食パン ブルーベリージャム 鯖のバター焼き おくらなめこ和え・卵ロール コーンスープ・牛乳	クルミパン イチゴジャム 鰯のバター焼き 煮奴・お浸し ココア・牛乳	バターロール リンゴジャム 京風玉子焼き 酢味噌和え・ウインナー 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン 赤魚の塩焼き ひじきの炒り煮 アスパラサラダ コーンスープ・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム 鯖のバター焼き・ゴボウサラダ 菜の花のアサリ炒め ココア・牛乳
昼食	御飯 鰯のから揚げ 蕪と卵のソテー もやしのわさび和え 果物 味噌汁 エネルギー： 569kcal	山菜そば 竹輪の磯辺揚げ 菜の花の辛子和え ゼリー	親子丼 炊き合わせ 浅漬け 杏仁豆腐 味噌汁 エネルギー： 517kcal	御飯 鶏のおろしソースかけ 揚げ茄子の柚子味噌かけ ほうれん草のえのき和え 果物 味噌汁 エネルギー： 544kcal	御飯 ホキの竜田焼き 京合わせ煮 青梗菜の胡麻和え 果物 すまし汁 エネルギー： 539kcal	御飯 ほっけの塩焼き 射込み豆腐 青菜の中華和え 果物 味噌汁 エネルギー： 455kcal	御飯 鮭の西京漬け 炊き合わせ 青梗菜のしらす和え 果物 すまし汁 エネルギー： 503kcal
	夕食	御飯 麻婆豆腐 焼き餃子 白菜のサラダ 漬物・中華スープ エネルギー： 489kcal	御飯 ホキの七味焼き 枝豆がんと煮 オクラと昆布和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 519kcal	御飯 鯖の柚子味噌焼き 卵豆腐のくず煮 焼き茄子 漬物・味噌汁 エネルギー： 517kcal	御飯 ほっけフライ がんもの炊き合わせ もやしの中華和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 542kcal	御飯 チキンのクリーム煮 ほうれん草のソテー サラダ コンソメスープ エネルギー： 512kcal	悠々御膳 内容決まり次第 お知らせ致します
日計	エネルギー： 1515kcal	エネルギー： 1531kcal	エネルギー： 1513kcal	エネルギー： 1550kcal	エネルギー： 1586kcal	エネルギー： 1533kcal	エネルギー： 1504kcal
	蛋白 59.3g 塩分 8.9g	蛋白 68.3g 塩分 8.9g	蛋白 64.4g 塩分 9.0g	蛋白 62.9g 塩分 8.4g	蛋白 62.8g 塩分 9.0g	蛋白 61.9g 塩分 9.2g	蛋白 61.2g 塩分 8.7g

※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。