

# 10月週間献立表

	9月29日 (日)	9月30日 (月)	10月1日 (火)	10月2日 (水)	10月3日 (木)	10月4日 (金)	10月5日 (土)
朝食	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 鮭の塩焼き 卵の花 白菜のお浸し ふりかけ・牛乳 エネルギー: 433kcal	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: 378kcal	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	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: 456kcal	御飯・味噌汁 さわらの塩焼き 野菜炒め 菜の花のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー: 432kcal	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
	バターロール ブルーベリージャム 鯖のムニエル・五目大豆煮 小松菜の海苔和え ココア・牛乳	レーズンパン 鮭のバター焼き 卵の花 白菜のお浸し 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン イチゴジャム 卵豆腐・焼き茄子 切干の炒め煮 コーンスープ・牛乳	食パン リンゴジャム ほっけのバター焼き・冷奴 里芋とさつま揚げの煮物 ココア・牛乳	クルミパン ブルーベリージャム ミートボール・目玉焼き キャベツの炒め煮 南瓜スープ・牛乳	バターロール イチゴジャム 鯖のバター焼き・野菜炒め 菜の花のお浸し コーンスープ・牛乳	レーズンパン 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 ココア・牛乳
昼食	御飯 鯖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: 603kcal	御飯 鶏肉の葱ソースかけ 切り昆布の煮物 キャベツのポン酢和え 果物 すまし汁 エネルギー: 584kcal	御飯 鱈のフリッター 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: 510kcal	ビビンバ丼 ふろふき大根 浅漬け 果物 わかめスープ エネルギー: 475kcal	御飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋の田舎煮 青梗菜のピーナッツ和え 果物 味噌汁 エネルギー: 547kcal	ためきうどん コロケ 白菜の香り和え 果物 エネルギー: 516kcal	御飯 肉団子の甘酢あんかけ アスパラ炒め ほうれん草の胡麻和え 果物 味噌汁 エネルギー: 591kcal
	夕食	御飯 親子煮 ぜんまいの煮物 菜の花の辛子和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 512kcal	御飯 鰯の生姜焼き 落の炒め煮 春雨サラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 544kcal	御飯 鶏の磯辺焼き 厚揚げのなめこおろしのせ 長芋の三杯酢 漬物・味噌汁 エネルギー: 540kcal	御飯 ホキの漬け焼き 巾着煮 もずく酢 漬物・味噌汁 エネルギー: 554kcal	御飯 鱈の照り焼き あさり大根 ブロッコリーの和風和え 金時煮豆・味噌汁 エネルギー: 499kcal	御飯 青しそつくね ひじきの炒り煮 キャベツの和え物 漬物・すまし汁 エネルギー: 535kcal
日計	エネルギー: 1549kcal	エネルギー: 1561kcal	エネルギー: 1428kcal	エネルギー: 1519kcal	エネルギー: 1502kcal	エネルギー: 1483kcal	エネルギー: 1562kcal
	蛋白 67.2g 塩分 9.g	蛋白 61.4g 塩分 8.6g	蛋白 57.6g 塩分 8.4g	蛋白 59.g 塩分 9.g	蛋白 65.5g 塩分 8.9g	蛋白 54.6g 塩分 8.8g	蛋白 59.3g 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。