



10月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
10/1 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 茄子とピーマンの油味噌 昆布の佃煮 花しば 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 魚のすりみ焼き 切り干し大根炒り 吸い物	コーヒー牛乳 	ご飯(全粥) 鶏味噌漬け焼き 南瓜すりごま煮 吉野汁 	エネルギー ... 1417kcal 蛋白質 ... 55.5g 脂質 ... 32.5g
10/2 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじきの煮付け かまぼこ 刻み高菜漬け 梅干し 牛乳	三食丼  大根サラダ 卵スープ 人参ゼリー	Caアップゼリー	ご飯(全粥) すき焼き風煮物 いんげんの和風サラダ デザートムース(パイン)	エネルギー ... 1574kcal 蛋白質 ... 54.2g 脂質 ... 42.8g
10/3 (火)	ご飯(全粥)  味噌汁 納豆 まぐろ味付けフレーク 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 生姜焼き 南蛮サラダ ヨーグルト和え 	バナナ風味プリン 	ご飯(全粥) 擬製豆腐 アスパラサラダ 清汁	エネルギー ... 1519kcal 蛋白質 ... 64.2g 脂質 ... 43.3g
10/4 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め  昆布豆 たくあん漬け 梅干し 牛乳	けんちんうどん  とり天 三食胡麻和え 人参ゼリー	さつまいの茶巾絞り 	ご飯(全粥) 厚揚げ炒め なめ茸和え 煮豆	エネルギー ... 1575kcal 蛋白質 ... 61.4g 脂質 ... 46.1g
10/5 (木)	ご飯(全粥)  味噌汁 炒り卵 昆布の佃煮 しその実漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 五目炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁	小倉ミルクゼリー	ご飯(全粥) 鶏肉黒ゴマ焼き マセドアンサラダ ワカメスープ 	エネルギー ... 1419kcal 蛋白質 ... 57.9g 脂質 ... 31.9g
10/6 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 がんも煮 ゆかり和え 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 魚の生姜焼き  ひじき炒り 味噌汁	南瓜のプリン 	ご飯(全粥) ふくろ煮 キャベツとツナのサラダ 洋風スープ	エネルギー ... 1521kcal 蛋白質 ... 69.8g 脂質 ... 45.3g
10/7 (土)	ご飯(全粥)  味噌汁 しらすおろし 厚焼き玉子 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) はんぺん揚げ さつまい人参サラダ 牛乳かん黒蜜かけ	甘酒 	梅ちりご飯 鯖のおろし煮 清汁 お浸し 	エネルギー ... 1556kcal 蛋白質 ... 52.0g 脂質 ... 41.5g
10/8 (日)	ご飯(全粥)  味噌汁 納豆 竹輪の煮付け 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) チアチャントーフ 里芋の黒蜜和え 吸い物	ハイエードCa(りんご味) 	ご飯(全粥) 卵のホイル焼き パンプキンサラダ キャベツの一夜漬け	エネルギー ... 1495kcal 蛋白質 ... 60.1g 脂質 ... 40.1g
10/9 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 いんげんのおかか煮 甘口でんぶ たくあん漬け 梅干し 牛乳	オムライス  コールスロー コンソメスープ 桃缶	コーヒー牛乳 	ご飯(全粥) 肉豆腐 なすの華風和え さつまい汁	エネルギー ... 1432kcal 蛋白質 ... 53.4g 脂質 ... 36.8g
10/10 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 鮭フレーク にらの卵とじ 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	あんぱん  はんぺんフライ 春雨中華サラダ コンソメスープ	カル次郎	ご飯(全粥) 鮭の葱味噌焼き ささ身のサラダ 吸い物 	エネルギー ... 1582kcal 蛋白質 ... 71.0g 脂質 ... 40.6g

