

10月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
10/11 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 胡麻昆布 茄子漬け 梅干し 牛乳	カレーうどん りんご入りコールスロー 杏仁豆腐	デザートムース(オレンジ) お茶	ご飯(全粥) 豆腐の千草焼き 揚げ茄子 吸い物	エネルギー ... 1503kcal 蛋白質 ... 45.2g 脂質 ... 53.6g
10/12 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 五目豆 花しば 梅干し 牛乳	秋の香りご飯 焼き魚(鮭) 味噌汁 オレンジヨーグルト	カルシウムせんべい お茶	ご飯(全粥) がんも煮 三食胡麻和え 桃缶	エネルギー ... 1546kcal 蛋白質 ... 67.4g 脂質 ... 39.4g
10/13 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 ピーマン甘辛煮 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) すき焼き風煮付け ささ身サラダ 味噌汁	芋羊羹 お茶	ご飯(全粥) 鯖の味噌煮 青菜のお浸し 鶏きのこ汁	エネルギー ... 1491kcal 蛋白質 ... 63.9g 脂質 ... 33.3g
10/14 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 まぐろ味付けフレーク 茶福豆 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 五目厚焼き卵 大根金平 人参ゼリー	お汁粉	ご飯(全粥) 里芋の煮付け 柚子味噌和え 清汁	エネルギー ... 1472kcal 蛋白質 ... 49.0g 脂質 ... 42.3g
10/15 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし 昆布豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏もも肉の甘辛煮 マカロニサラダ ヨーグルト和え	ビタミンアップルティー	ご飯(全粥) カジキのカレームニエル りんご入りコールスロー 卵汁	エネルギー ... 1500kcal 蛋白質 ... 65.7g 脂質 ... 38.2g
10/16 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け かまぼこ 漬物Q太郎 梅干し 牛乳	ハヤシライス 大根サラダ カルピスゼリー コンソメスープ	ところてん お茶	ご飯(全粥) 白身魚の柳川風 白和え 豚汁	エネルギー ... 1403kcal 蛋白質 ... 53.7g 脂質 ... 32.8g
10/17 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 和風炒り卵 あみの佃煮 刻み高菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 春巻き ぜんまい炒り煮 中華スープ	Caアップゼリー	ご飯(全粥) 擬製豆腐 えび大根 さつま汁	エネルギー ... 1592kcal 蛋白質 ... 51.0g 脂質 ... 44.5g
10/18 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 厚揚げの甘煮 味付けまぐろおかか風味 桜漬け 梅干し 牛乳	けんちんそば かき揚げ 青菜のお浸し	バナナ風味プリン お茶	ご飯(全粥) かに玉あんかけ 青菜のわさび醤油和え 吉野汁	エネルギー ... 1407kcal 蛋白質 ... 56.6g 脂質 ... 37.6g
10/19 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 竹輪の煮付け たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 揚げボール炒め煮 揚げ茄子の生姜醤油和え フルーツポンチ	あんこ玉 お茶	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 三食胡麻味噌和え 吸い物	エネルギー ... 1435kcal 蛋白質 ... 62.1g 脂質 ... 27.4g
10/20 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし 炒り卵 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) がんもどきの肉詰め煮 キャベツとツナのサラダ ヨーグルト和え	カルシウムせんべい お茶	ご飯(全粥) 麻婆茄子 おくらピーナッツ和え デザートムース(オレンジ)	エネルギー ... 1600kcal 蛋白質 ... 61.4g 脂質 ... 44.6g

