

































10月の献立表

	朝	昼	おやつ	夕	
10/21 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け たらこ焼き しその実漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 魚の磯辺揚げ 糸昆布の炒め煮 吸い物	ミロオレ 	ご飯(全粥) 卵入り野菜炒め 里芋の黒蜜和え 柿なます 	エネルギー ... 1478kcal 蛋白質 ... 52.9 g 脂質 ... 41.0 g
10/22 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 磯和え 厚焼き卵 たくあん漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 鶏ソテーきのこソース添え 胡麻味噌和え ヨーグルトゼリー	甘酒 お茶 	ご飯(全粥) 絹揚げの野菜あんかけ カリフラワーのサラダ 卵汁	エネルギー ... 1490kcal 蛋白質 ... 55.3 g 脂質 ... 38.1 g
10/23 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 和風炒り卵 金山寺味噌 なす漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 炒り鶏 白和え 杏仁豆腐	バナナヨーグルト 	ご飯(全粥) カキフライ 南瓜の甘煮 吸い物 	エネルギー ... 1539kcal 蛋白質 ... 48.9 g 脂質 ... 29.4 g
10/24 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 ゆかり和え Q太郎漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) あんぱん 豆腐ハンバーグ コンソメスープ 	デザートムース (オレンジ味)	ご飯(全粥) 魚のすりみ焼き こんにゃくの金平風 さつま汁 	エネルギー ... 1548kcal 蛋白質 ... 65.9 g 脂質 ... 32.6 g
10/25 (水) 誕生会	ご飯(全粥) 味噌汁 青梗菜の磯和え 茶福豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ちらし寿司 吸い物 南瓜サラダ 洋梨缶 	プリン 	ご飯(全粥) ぶり大根 小松菜とえのきの オイスター炒め 味噌汁 	エネルギー ... 1566kcal 蛋白質 ... 52.9 g 脂質 ... 47.0 g
10/26 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 昆布の佃煮 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 鰯と切昆布のさっぱり煮 春雨中華サラダ 吸い物 	カルピスゼリー	ご飯(全粥) あんかけ豆腐 キャベツとさつま芋のサラダ 味噌汁 	エネルギー ... 1407kcal 蛋白質 ... 51.0 g 脂質 ... 29.0 g
10/27 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじき煮付 たらこ焼き焼き たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ロールキャベツ シーチキンサラダ きのこスープ 	デザートムース (パイナップル味)	ご飯(全粥) 卵のホイル焼き 三つ葉とかまぼこの和え物 さつま芋の茶巾絞り 	エネルギー ... 1549kcal 蛋白質 ... 56.0 g 脂質 ... 36.9 g
10/28 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 味付けまぐろおかか風味 ゆかり和え和え 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	秋の香りご飯 鮭焼き 酢味噌和え 吸い物 	甘酒 	ご飯(全粥) 鶏団子と白菜の煮込み れんこんの炒め物 味噌汁 	エネルギー ... 1514cal 蛋白質 ... 61.0 g 脂質 ... 32.8 g
10/29 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 小松菜磯和え 伊達巻 花しば 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 金太郎巻き 南瓜のすりごま煮 アセロラゼリー 	カルシウム入り ジュース 	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め アスパラサラダ 吸い物 	エネルギー ... 1525kcal 蛋白質 ... 60.3 g 脂質 ... 44.4 g
10/30 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 味付けまぐろおかか風味 大根桜漬け 梅干し 牛乳 	親子どんぶり もやしの酢の物 味噌汁 ヨーグルト和え 	あんこ玉 	ご飯(全粥) 蒸し魚の野菜あんかけ さつま芋の切昆布煮 吉野汁 	エネルギー ... 1504kcal 蛋白質 ... 70.5 g 脂質 ... 26.9 g
10/31 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 さつま揚げの煮物 白菜のおかか和え たくあん漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 唐揚げのみぞれソース 五目金平 吸い物 	デザートムース (パイナップル味)	ご飯(全粥) 厚揚げの肉詰め 白菜なます 桃缶 	エネルギー ... 1597kcal 蛋白質 ... 55.2 g 脂質 ... 38.1 g

