



## R6.10月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
10/11 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め ごま昆布 茄子漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) チキンカツ カリフラワーサラダ 卵スープ	人参ゼリー	ご飯(全粥) 五目厚焼き卵 もやしの酢の物 南瓜の茶巾	エネルギー ... 1576kcal 蛋白質 ... 50.7g 脂質 ... 44.0g
10/12 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 肉そぼろ キャベツのお浸し 花しば 梅干し 牛乳	ハヤシライス りんご入りコールスロー コンソメスープ ヨーグルト	ミロオレ	ご飯(全粥) 高野豆腐のはさみ煮 いんげんの和風サラダ 吸い物	エネルギー ... 1625kcal 蛋白質 ... 50.7g 脂質 ... 51.4g
10/13 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 糸こんにゃく煮 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) すきやき風煮付け ささ身サラダ 卵スープ	ハイエードCaりんご味	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 ... 1572kcal 蛋白質 ... 55.5g 脂質 ... 42.3g
10/14 (月) <small>スポーツの日</small>	ご飯(全粥) 味噌汁 まぐろ味付けフレーク お豆さん金時豆 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ビーマン肉詰め煮 もやしの酢の物 さつま芋の茶巾絞り	デザートムース パイナップル味	ご飯(全粥) 厚揚げ炒め 柚子和え 清汁	エネルギー ... 1480kcal 蛋白質 ... 43.4g 脂質 ... 29.9g
10/15 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 昆布豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 白身魚のオランダ揚げ パンプキンサラダ 吸い物	ヨーグルト和え	ご飯(全粥) 肉じゃが 大根サラダ アセロラゼリー	エネルギー ... 1561kcal 蛋白質 ... 44.1g 脂質 ... 46.6g
10/16 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け かまぼこ しば漬け 梅干し 牛乳	五目焼きそば マセドアンサラダ コンソメスープ 桃缶	あんこ玉 お茶	ご飯(全粥) カキフライ 白和え 味噌汁	エネルギー ... 1579kcal 蛋白質 ... 40.0g 脂質 ... 47.6g
10/17 (木)	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) なすのはさみ揚げ 春雨中華サラダ みかん缶	小倉ミルクゼリー	ご飯(全粥) 魚の柚子味噌かけ えび大根 さつま汁	エネルギー ... 1562kcal 蛋白質 ... 51.1g 脂質 ... 31.1g
10/18 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 厚揚げの甘煮 金山寺味噌 大根桜漬け 梅干し 牛乳	秋の香りご飯(全粥) 焼き魚(ほっけ) 味噌汁 抹茶ミルクゼリー	せんべい お茶	ご飯(全粥) カニ玉あんかけ風 利休和え デザートムース (オレンジ味)	エネルギー ... 1661kcal 蛋白質 ... 60.7g 脂質 ... 36.4g
10/19 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 まぐろ味付けフレーク たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 五目炒め マカロニサラダ カルピスゼリー	バナナ牛乳	ご飯(全粥) 豆腐の香り揚げ 切り干し大根炒り 卵汁	エネルギー ... 1647kcal 蛋白質 ... 53.8g 脂質 ... 51.1g
10/20 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 五目豆 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 八宝菜 大豆とひじきの煮物 Caアップゼリー	カフェ.オレ	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 揚げ茄子 味噌汁	エネルギー ... 1538kcal 蛋白質 ... 54.0g 脂質 ... 48.1g





