



R6年10月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
10/1 (火)	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) 鶏味噌漬け焼き ぜんまいの煮付け 桃缶	ココアプリン	ご飯(全粥) 魚のすりみ焼き アスパラサラダ さつまい	エネルギー ... 1529kcal 蛋白質 ... 48.9g 脂質 ... 35.3g
10/2 (水)	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	そうめん(胡麻汁) かき揚げ 青菜のお浸し ヨーグルトゼリー	デザートムース オレンジ味	ご飯(全粥) 金太郎巻き ジャガ芋の旨煮 みかん缶	エネルギー ... 1698kcal 蛋白質 ... 59.7g 脂質 ... 44.5g
10/3 (木)	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) ロールキャベツ(和風) 三食胡麻和え 南瓜のプリン	小倉ミルクゼリー	ご飯(全粥) 魚照り焼き いんげんの和風サラダ 清汁	エネルギー ... 1564kcal 蛋白質 ... 55.9g 脂質 ... 39.7g
10/4 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 昆布豆 茄子漬け 梅干し 牛乳	稲荷寿司 コロッケ 茄子の味ぼんかけ 味噌汁	カルシウムせんべい お茶	ご飯(全粥) 八宝菜 なめ茸和え 卵汁	エネルギー ... 1506kcal 蛋白質 ... 46.9g 脂質 ... 45.2g
10/5 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 昆布の佃煮 しその実あられ 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 生姜焼き 大豆とひじきの煮物 味噌汁	ミロオレ	ご飯(全粥) 炒り鶏 マセドアンサラダ 人参ゼリー	エネルギー ... 1526kcal 蛋白質 ... 50.5g 脂質 ... 36.2g
10/6 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 がんも煮 しらす干し キャベツの漬物 梅干し 牛乳	おにぎり 野菜ナゲット 青菜の煮浸し みかん缶	小倉ミルク	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) さつまいとりんごの甘煮 吉野汁	エネルギー ... 1552kcal 蛋白質 ... 58.3g 脂質 ... 33.9g
10/7 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 厚焼き卵 大根桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏肉黒胡麻焼き 大根金平 牛乳寒黒蜜かけ	バナナヨーグルト	ご飯(全粥) 鯖のおろし煮 清汁 キウイフルーツ	エネルギー ... 1575kcal 蛋白質 ... 51.2g 脂質 ... 43.3g
10/8 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 味付けまぐろおかか風味 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	あんぱん 豆腐ハンバーグ コンソメスープ カルシウムアップゼリー	せんべい お茶	ご飯(全粥) かに玉あんかけ風 パンプキンサラダ キャベツの一夜漬け	エネルギー ... 1661cal 蛋白質 ... 51.9g 脂質 ... 45.2g
10/9 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 いんげんのおかか煮 鮭フレーク たくあん漬け 梅干し 牛乳	けんちんうどん 天ぷら 青菜のお浸し	あんこ玉 お茶	ご飯(全粥) 袋煮 茄子の華風和え さつまいの茶巾絞り	エネルギー ... 1424kcal 蛋白質 ... 55.2g 脂質 ... 35.5g
10/10 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 にらの卵とじ 昆布豆 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	オムライス コンソメスープ アスパラサラダ 抹茶ミルクゼリー	バナナ風味プリン	ご飯(全粥) 焼き魚(タラ) 三食胡麻和え 吸い物	エネルギー ... 1520kcal 蛋白質 ... 50.1g 脂質 ... 45.9g

