



## R6.10月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
10/21 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 おかか和え 厚焼き卵 茄子漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 揚げボール炒め煮 茄子の揚げ出し風 桃缶 	バナナヨーグルト 	ご飯(全粥) 卵入り野菜炒め 里芋の黒蜜和え もみ漬け 	エネルギー ... 1593kcal 蛋白質 ... 45.0g 脂質 ... 43.0g
10/22 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け 鮭フレーク 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳 	サンドウィッチ (卵・ツナ) コロッケ クリームスープ 人参ゼリー 	カルシウムせんべい お茶 	ご飯(全粥) 袋煮 カリフラワーのサラダ みかん缶 	エネルギー ... 1683kcal 蛋白質 ... 50.9g 脂質 ... 67.9g
10/23 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 和風炒り卵 昆布の佃煮 たくあん漬け 梅干し 牛乳 	けんちんそば かき揚げ カルピスゼリー 	和菓子 お茶 	ご飯(全粥) 魚の柚子味噌かけ 小松菜の煮浸し さつま汁 	エネルギー ... 1661kcal 蛋白質 ... 54.5g 脂質 ... 35.7g
10/24 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 ゆかり和え Q太郎 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 五目煮 キャベツサラダ 味噌汁 	たまごボーロ お茶 	ご飯(全粥) 金太郎巻き 青梗菜油香和え 桃缶 	エネルギー ... 1446kcal 蛋白質 ... 49.4g 脂質 ... 30.0g
10/25 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 はんぺん含め煮 金時豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳 	稲荷ずし しゅうまい 豚汁 ヨーグルトゼリー 	せんべい お茶 	ご飯(全粥) 八宝菜 卵豆腐 南瓜の茶巾 	エネルギー ... 1676kcal 蛋白質 ... 56.8g 脂質 ... 43.0g
10/26 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め まぐろの味付けフレーク 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳 	五目チャーハン 餃子 わかめスープ アセロラゼリー 	甘酒 	ご飯(全粥) 炒り鶏 三食胡麻和え 吸い物 	エネルギー ... 1444kcal 蛋白質 ... 48.2g 脂質 ... 31.9g
10/27 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじきの煮付け お浸し 桜漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) ロールキャベツ(和風) シーチキンサラダ きのこスープ 	乳酸菌入りジュース 	ご飯(全粥) 卵のホイル焼き 青菜とかまぼこの和え物 さつま芋の茶巾絞り 	エネルギー ... 1445kcal 蛋白質 ... 43.7g 脂質 ... 29.9g
10/28 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 たらこ焼き 厚焼き卵 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳 	三食丼 青菜のお浸し 杏仁豆腐 味噌汁 	水ようかん お茶 	ご飯(全粥) カキ鍋 南瓜サラダ 吸い物 	エネルギー ... 1445cal 蛋白質 ... 50.5g 脂質 ... 31.8g
10/29 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 小松菜の磯和え 伊達巻 花しば 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 茄子のはさみ揚げ いんげんの和風サラダ 鶏きのこ汁 	デザートムース (オレンジ味) 	ご飯(全粥) 厚揚げ味噌炒め 里芋の黒蜜和え みかん缶 	エネルギー ... 1611kcal 蛋白質 ... 52.0g 脂質 ... 37.0g
10/30 (水) 誕生会	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ草おろし 五目豆 福神漬け 梅干し 牛乳 	松茸ご飯 焼き魚(鮭) 白和え 吸い物 	プリン 	ご飯(全粥) 麻婆豆腐 アスパラサラダ カルシウムアップゼリー 	エネルギー ... 1568kcal 蛋白質 ... 48.6g 脂質 ... 46.2g
10/31 (木) ハロウィン	ご飯(全粥) 味噌汁 さつま揚げの煮物 桜でんぶ たくあん漬け 梅干し 牛乳 	おにぎり 豆腐の千草焼き 揚げ茄子 味噌汁 	南瓜のデザート 	ご飯(全粥) 魚と昆布の中国風煮付け 小松菜のわさび和え 卵汁 	エネルギー ... 1506kcal 蛋白質 ... 56.7g 脂質 ... 36.7g





