

10月の献立表

	朝	昼	おやつ	夕	
10/1 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 茄子とピーマンの味噌炒め 昆布の佃煮 大根桜漬け 梅干し 牛乳	中華丼 三食胡麻和え 杏仁豆腐 わかめスープ	ココアプリン	ご飯(全粥) 五目厚焼き玉子 南瓜のすりごま煮 豚汁	エネルギー ... 1536kcal 蛋白質 ... 52.2g 脂質 ... 43.5g
10/2 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじきの煮付け かまぼこ 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) すき焼き風煮物 アスパラサラダ ミルクゼリー	お汁粉	ご飯(全粥) 白身魚フライ もやし炒め 吸い物	エネルギー ... 1551kcal 蛋白質 ... 54.8g 脂質 ... 56.7g
10/3 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 竹輪の煮付け 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 豆腐ハンバーグ 切り干し大根炒り 味噌汁	カフェオレ	ご飯(全粥) 里芋の煮物 和風サラダ 清汁	エネルギー ... 1434kcal 蛋白質 ... 58.0g 脂質 ... 32.4g
10/4 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 昆布豆 しば漬け 梅干し 牛乳	三食丼 いんげんの和風サラダ ヨーグルトゼリー 吸い物	さつま芋の茶巾絞り	ご飯(全粥) 擬製豆腐 なめ茸和え 味噌汁	エネルギー ... 1568kcal 蛋白質 ... 60.9g 脂質 ... 39.6g
10/5 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 昆布の佃煮 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 豆腐としらすの落とし揚げ カリフラワーサラダ 味噌汁	小倉ミルクゼリー	ご飯(全粥) ねぎま鍋 マセドアンサラダ 桃缶	エネルギー ... 1449kcal 蛋白質 ... 57.8g 脂質 ... 31.8g
10/6 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 がんも煮 しらす干し 福神漬け 梅干し 牛乳	きのこうどん かき揚げ 青菜のお浸し ヨーグルト和え	南瓜のプリン	ご飯(全粥) 卵の袋煮 さつま芋人参サラダ コンソメスープ	エネルギー ... 1548kcal 蛋白質 ... 59.1g 脂質 ... 49.2g
10/7 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 厚焼き玉子 大根桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏モモンテー香味ソース キャベツとツナのサラダ 牛乳寒黒蜜かけ	甘夏ゼリー	梅ちりご飯 鯖のおろし煮 清い汁 小松菜のお浸し オレンジ味	エネルギー ... 1482kcal 蛋白質 ... 60.7g 脂質 ... 41.9g
10/8 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 味付けまぐろおなか風味 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) チアチャントーフ 里芋の黒蜜和え みかん缶	たまごボーロ	ご飯(全粥) 卵のホイル焼き パンプキンサラダ キャベツの一夜漬け	エネルギー ... 1497kcal 蛋白質 ... 58.4g 脂質 ... 41.1g
10/9 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 いんげんのおかか煮 甘口でんぶ たくあん漬け 梅干し 牛乳	炊き込みわかめご飯 焼き魚(さんま) 三食胡麻和え 吸い物	バナナ牛乳	ご飯(全粥) 野菜炒め 揚げ茄子 さつま汁	エネルギー ... 1470kcal 蛋白質 ... 54.9g 脂質 ... 47.6g
10/10 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 鮭フレーク にらの卵とじ 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) コロッケ もやしの酢の物 Caアップゼリー	甘酒	ご飯(全粥) 五目煮 ささ身のサラダ 吸い物	エネルギー ... 1525kcal 蛋白質 ... 51.8g 脂質 ... 38.8g

