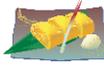




10月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
10/11 (月)	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) 炒り鶏 胡麻味噌和え デザートムースパイン味 	バナナ風味プリン	ご飯(全粥) 豆腐の千草焼き 揚げ茄子 吸い物 	エネルギー ... 1555kcal 蛋白質 ... 49.4g 脂質 ... 45.7g
10/12 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし うずら豆甘煮 桜漬け 梅干し 牛乳	サンドイッチ メンチ クラムチャウダー オレンジヨーグルト 	カルシウムせんべい 	ご飯(全粥) がんも煮 春菊の胡麻ドレ和え 吸い物	エネルギー ... 1734kcal 蛋白質 ... 69.6g 脂質 ... 63.4g
10/13 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 ピーマン甘辛煮 たくあん漬け 梅干し 牛乳 	五目焼きそば ささ身サラダ 卵スープ アセロラゼリー 	芋羊羹 	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 ... 1524kcal 蛋白質 ... 64.4g 脂質 ... 46.6g
10/14 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 まぐろ味付けフレーク 茶福豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) チキンカツ おからの炒め物 味噌汁 	フルーツのミルク和え	ご飯(全粥) 高野豆腐のはさみ煮 ゆず和え 清汁 	エネルギー ... 1552kcal 蛋白質 ... 65.7g 脂質 ... 38.7g
10/15 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 伊達巻き つぼ漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) カジキカレームニエル 春雨中華サラダ 卵汁	南瓜の茶巾 	ご飯(全粥) 肉じゃが 柿なます 吸い物 	エネルギー ... 1495kcal 蛋白質 ... 50.9g 脂質 ... 40.1g
10/16 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け かまぼこ しば漬け漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 五目炒め 大根サラダ カルピスゼリー	お汁粉 	ご飯(全粥) カキフライ 白和え キウイフルーツ 	エネルギー ... 1619kcal 蛋白質 ... 45.7g 脂質 ... 47.8g
10/17 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 和風炒り卵 昆布の佃煮 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 五目煮 胡瓜とワカメの酢の物 ヨーグルト和え 	バナナ牛乳	ご飯(全粥) 擬製豆腐 えび大根 豚汁 	エネルギー ... 1482kcal 蛋白質 ... 52.5g 脂質 ... 32.5g
10/18 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 厚揚げの甘煮 金山寺味噌 桜漬け 梅干し 牛乳	ハヤシライス 白菜サラダ ワカメスープ 桃缶 	ココア風味プリン	ご飯(全粥) かに玉あんかけ 青菜のわさび醤油和え 吉野汁 	エネルギー ... 1578kcal 蛋白質 ... 46.5g 脂質 ... 54.9g
10/19 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 竹輪の煮付け たくあん漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 春巻き 大根サラダ カルピスゼリー 	甘酒 	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 茄子の田舎煮 卵汁 	エネルギー ... 1626kcal 蛋白質 ... 58.5g 脂質 ... 45.5g
10/20 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 鮭フレーク 五目豆 つぼ漬け 梅干し 牛乳	長崎ちゃんぽん風 しゅうまい ヨーグルト和え 	あんこ玉 	ご飯(全粥) 豆腐の香り揚げ マセドアンサラダ 吸い物	エネルギー ... 1595kcal 蛋白質 ... 61.2g 脂質 ... 46.8g

