



10月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
10/21 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け たらこ焼き 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 魚の磯辺揚げ 糸昆布の炒め煮 吸い物 	甘夏ゼリー	ご飯(全粥) 卵入り野菜炒め 里芋の黒蜜和え 桃缶	エネルギー ... 1575kcal 蛋白質 ... 50.1g 脂質 ... 54.6g
10/22 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 おかか和え 伊達巻 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 炒り鶏 胡麻味噌和え ヨーグルト和え 	白玉ぜんざい 	ご飯(全粥) 白身魚の野菜あんかけ カリフラワーのサラダ 豚汁 	エネルギー ... 1540kcal 蛋白質 ... 59.5g 脂質 ... 32.8g
10/23 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 和風炒り卵 胡麻昆布 茄子漬け 梅干し 牛乳	炊き込みわかめご飯 松笠焼き 茄子のぬた 杏仁豆腐	バナナ牛乳	ご飯(全粥) カキフライ 南瓜の甘煮 吸い物 	エネルギー ... 1601kcal 蛋白質 ... 50.7g 脂質 ... 43.3g
10/24 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 ゆかり和え 胡瓜のQ太郎 梅干し 牛乳 	三食丼 柿と胡瓜の胡麻和え 吸い物 抹茶ミルクゼリー 	甘酒	ご飯(全粥) 魚のすりみ焼き こんにゃくの金平風 さつま汁	エネルギー ... 1505kcal 蛋白質 ... 61.6g 脂質 ... 34.1g
10/25 (月)	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) がんもどきの肉詰め煮 マカロニサラダ ヨーグルト和え 	カルピスゼリー	ご飯(全粥) 肉じゃが 小松菜と えのきのオイスター炒め 白菜トロミスープ 	エネルギー ... 1604kcal 蛋白質 ... 54.8g 脂質 ... 47.6g
10/26 (火)	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	アンパン 卵のホイル焼き カリフラワーのシチュー 人参ゼリー 	カル次郎	ご飯(全粥) あんかけ豆腐 キャベツとさつま芋のサラダ 味噌汁	エネルギー ... 1611kcal 蛋白質 ... 64.1g 脂質 ... 45.3g
10/27 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじきの煮付け お浸し 葉唐胡瓜 梅干し 牛乳	五目御飯 刺身盛り合わせ えび大根 けんちん汁 	プリン 	ご飯(全粥) 金太郎巻き 三つ葉とかまぼこの和え物 さつま芋の茶巾絞り	エネルギー ... 1834kcal 蛋白質 ... 71.1g 脂質 ... 52.9g
10/28 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 たらこ焼き 厚焼き玉子 白菜漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 肉のパン粉焼き 小松菜のわさび和え 吸い物	コーヒーミルクゼリー	ご飯(全粥) 白身魚の柳川風 南瓜のそぼろあん 味噌汁 	エネルギー ... 1518kcal 蛋白質 ... 72.6g 脂質 ... 37.1g
10/29 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 小松菜磯和え 伊達巻 花しば 梅干し 牛乳 	カレーライス カリフラワーのサラダ ワカメスープ アセロラゼリー 	芋羊羹 	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め ブロッコリーの胡麻サラダ 吸い物	エネルギー ... 1458kcal 蛋白質 ... 55.7g 脂質 ... 39.3g
10/30 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 五目豆 大根桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 袋煮 マセドアンサラダ デザートムース オレンジ味	お汁粉	ご飯(全粥) 麻婆豆腐 もやしの酢の物 桃缶 	エネルギー ... 1564kcal 蛋白質 ... 51.0g 脂質 ... 39.0g
10/31 (日) 	ご飯(全粥) 味噌汁 さつま揚げの煮物 白菜のゆかり漬け たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鱈のチーズフライ 胡麻酢和え 吸い物 	ハイエードCaりんご味	ご飯(全粥) 親子煮 揚げ茄子 吸い物 	エネルギー ... 1552kcal 蛋白質 ... 59.2g 脂質 ... 48.0g

