







10月献立

	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	
昼食	 御飯 魚の西京焼き(サワラ) 小松菜の炒め物 ほうれん草の磯和え 味噌汁(青梗菜・玉葱) フルーツカクテル缶 厚焼卵 E 552kcal 蛋白 27.5g 食塩 3.8g	ビビンバ 海老海鮮餃子 温泉卵 中華スーフ(ザーサイ・木耳) リンゴ缶 白身魚フライ E 640kcal 蛋白 27.0g 食塩 3.6g	御飯 魚の幽庵焼(マス) アスパラの炒め物 もやしサラダ 味噌汁(豆腐・みつば) オレンジ 肉詰めいなりの煮物 E 496kcal 蛋白 26.3g 食塩 3.1g	御飯 鶏肉のマスタード焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草の和風ドレッシング 味噌汁(庄内麩・万葱) パイン缶 帆立フライ E 611kcal 蛋白 23.8g 食塩 3.8g	御飯 魚の生姜焼き(アジ) 高野豆腐の煮物 ほうれん草の和風ドレッシング 味噌汁(庄内麩・万葱) パイン缶 帆立フライ E 589kcal 蛋白 24.1g 食塩 3.8g	ちゃんぽんめん チキンナゲット 青梗菜のささみ和え マンゴー缶 パンフレックスサラダ E 683kcal 蛋白 30.7g 食塩 4.3g
おやつ	カステラ 105kcal	たい焼 98kcal	スイスロール(バニラ) 93kcal	マンゴープリン 34kcal	黒糖まんじゅう 72kcal	
10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	
昼食	御飯 魚のムニエル(タラ) 野菜炒め 小松菜の和風ドレッシング 味噌汁(ハンペン・みつば) 黄桃缶 ピーマン肉詰めフライ E 599kcal 蛋白 23.8g 食塩 3.6g	きのことぼ 肉団子 温泉卵 みかん缶 ポテトサラダ E 532kcal 蛋白 27.8g 食塩 4.0g	御飯 青椒肉絲 里芋の柚子煮 ひじきサラダ すまし汁 パイン缶 小籠包 E 601kcal 蛋白 24.5g 食塩 3.9g	 五目御飯 鶏肉の唐揚 厚焼玉子 炊き合せ けんちん風味味噌汁 フルーツ・フルーツ E 589kcal 蛋白 26.1g 食塩 3.5g	御飯 鶏肉のオーロラソース焼き ジャが芋のきんぴら アスパラのサラダ すまし汁(そうめん・みつば) マンゴー缶 オムレツ E 585kcal 蛋白 22.1g 食塩 3.2g	御飯 魚の胡麻味噌焼(サバ) ジャが芋のきんぴら アスパラのサラダ すまし汁(そうめん・みつば) マンゴー缶 オムレツ E 607kcal 蛋白 25.2g 食塩 3.2g
おやつ	あんドーナツ 139kcal	ホットケーキ 75kcal	×ロンゼリー 38kcal	ヨーグルトケーキ 63kcal	もみじまんじゅう 94kcal	
10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	
昼食	御飯 煮込みハンバーグ フロッキーの洋風煮 かぶのしそ和え コンソメスープ (ほうれん草・人参) リンゴ缶 目玉焼き E 481kcal 蛋白 18.5g 食塩 2.9g	御飯 アジフライ もやしの三色炒め マカロニサラダ かき玉汁 マンゴー缶 卵豆腐 E 590kcal 蛋白 20.3g 食塩 3.2g	醤油ラーメン カニシューマイ フロッキーの中華和え バナナ 卵の花の炒り煮  E 603kcal 蛋白 23.2g 食塩 5.3g	御飯 白身魚の梅あんかけ 茄子の利休煮 ほうれん草のお浸し すまし汁(ハンペン・万葱) 白桃缶 クリームコロッケ E 562kcal 蛋白 22.4g 食塩 2.9g	御飯 焼肉(豚) 切干大根の煮物 インゲンの梅風味 味噌汁(玉麩・ほうれん草) みかん缶 チーズハンペンフライ E 670kcal 蛋白 26.8g 食塩 4.0g	御飯 魚の香味焼き(フリ) 切干大根の煮物 インゲンの梅風味 味噌汁(玉麩・ほうれん草) みかん缶 チーズハンペンフライ E 677kcal 蛋白 27.5g 食塩 3.7g
おやつ	まんじゅう 69kcal	お楽しみおやつ	バームクーヘン 86kcal	人形焼き 99kcal	ショコラ7ケーキ 93kcal	
10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	
昼食	味噌うどん(ほうとう風) 海老かつフライ 小松菜のピーナッツ和え マンゴー缶 角あげの煮物 E 700kcal 蛋白 27.1g 食塩 4.6g	御飯 豚肉のくわ焼き 冬瓜の煮物 もやしの和え物 味噌汁(椎茸・万葱) リンゴ缶 チキンナゲット E 616kcal 蛋白 27.0g 食塩 2.7g	御飯 魚の両面漬(アジ) 茄子のそぼろ煮 春雨サラダ 味噌汁(卵・みつば) パイン缶 ロールキャベツ E 645kcal 蛋白 26.5g 食塩 3.4g	御飯 鶏肉のチーズ焼き 白身魚フライ 小松菜の胡麻和え すまし汁(麩・葉大根) みかん缶 ヨーグルト E 583kcal 蛋白 26.7g 食塩 2.5g	御飯 鶏肉の唐揚げソース チキンボールの煮物 白菜のお浸し 味噌汁(小町麩・長ねぎ) 白桃缶 マカロニサラダ E 613kcal 蛋白 25.2g 食塩 4.1g	御飯 魚の野菜あんかけ(メバル) チキンボールの煮物 白菜のお浸し 味噌汁(小町麩・長ねぎ) 白桃缶 マカロニサラダ E 546kcal 蛋白 25.8g 食塩 3.5g
おやつ	スイスロール(コーヒー) 90kcal	菓子パン(ピーナッツ) 102kcal	黒糖ケーキ 66kcal	いちごパロア 97kcal	吹雪まんじゅう 69kcal	
10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)			
昼食	御飯 メンチカツ ラタトゥーユ ほうれん草のサラダ コンソメスープ (オクラ・コーン) パイン缶 ポイルウインナー E 661kcal 蛋白 17.6g 食塩 3.3g	御飯 鶏肉の山椒焼 卵の花の炒り煮 きゅうりの酢の物 味噌汁(花麩・葉大根) 白桃缶 海老かつフライ E 547kcal 蛋白 23.4g 食塩 2.6g	御飯 鶏肉の香味味噌焼き フロッキーの帆立あんかけ 冷奴 かき玉汁 みかん缶 カニシューマイ E 633kcal 蛋白 30.6g 食塩 4.4g	御飯 魚のフリッター(タラ) かぼちゃのいとし煮 トマトのマリネ 味噌汁(エノキ・インゲン) パイン缶 肉団子  E 668kcal 蛋白 27.3g 食塩 3.6g		
おやつ	菓子パン(つぶあん) 119kcal	シューアイス 64kcal	まんじゅう 69kcal	紅茶ケーキ 62kcal		

金曜日は、選択食になります。AとBどちらかお選びください。

