

10月 予定献立表



日付	曜日	朝食	昼食	代替食	夕食	栄養価
1	日	パン 野菜スープ トマトオムレツ (426kcal)	シーフードカレーライス 缶詰 カリフラワーとチーズのサラダ 塚田コーヒー牛乳 (794kcal)		ごはん フルーツ 澄まし汁 切干大根の炒め煮 豚肉の野菜巻き 生野菜 (758kcal)	エネルギー: 1978kcal たんぱく質: 76.5g 塩分: 10.9 g
2	月	ごはん 味噌汁 納豆たくあん和え 蓮根とベーコンの炒め物 (511kcal)	さつまいもごはん キウイ 澄まし汁 小松菜と厚揚げの煮浸し 鰯のバタポンソテー (671kcal)		ごはん フルーツ 味噌汁 茄子とピーマンの炒め物 和風おろし豆腐ハンバーグ (686kcal)	エネルギー: 1975kcal たんぱく質: 85.5g 塩分: 9.7 g
3	火	ごはん 味噌汁 大豆と鶏肉の炒め煮 長芋とろろ (483kcal)	きつねうどん バナナ 里芋の共和え キャベツと竹輪の梅和え (690kcal)	豚肉の卵とじ 澄まし汁	ごはん フルーツ 澄まし汁 レバニラ炒め ほっけの塩焼き お浸し (633kcal)	エネルギー: 1854kcal たんぱく質: 85.8g 塩分: 10.1 g
4	水	パン コーンポタージュスープ 和風ブロッコリーサラダ (489kcal)	ごはん ぶどうゼリー 味噌汁 あさりと大根の生姜煮 揚げないチキン南蛮タルタル (699kcal)		ごはん フルーツ 澄まし汁 南瓜のそぼろ餡かけ 赤魚の中華葱蒸し 酢のもの (674kcal)	エネルギー: 1918kcal たんぱく質: 82.2g 塩分: 10.2 g
5	木	ごはん 味噌汁 納豆おろしシラス和え すき昆布の炒め煮 (470kcal)	海老カツサンド・ポテトサラダサンド 肉団子のトマトスープ ヨーグルト お豆のフレンチサラダ (818kcal)	えび 海老カツ・ヒレカツ	ごはん フルーツ 味噌汁 小松菜と菊のポン酢和え 牛ごぼうの柳川風煮 (682kcal)	エネルギー: 1970kcal たんぱく質: 79.2g 塩分: 9.3 g
6	金	パン 野菜スープ マカロニサラダ (470kcal)	豚キムチ炒飯 杏仁豆腐 中華たまごスープ 棒棒鶏サラダ (709kcal)	しょうがや 生姜焼き	ごはん フルーツ 味噌汁 肉じゃが 鱈パン粉焼き紫蘇バジルソース (783kcal)	エネルギー: 1962kcal たんぱく質: 77.9g 塩分: 9.6 g
7	土	ごはん 味噌汁 味噌汁 小松菜の卵炒め ししやも焼き、塩もみ (500kcal)	スパゲティミートソース 野菜スープ 牛乳 海藻サラダ (755kcal)		ごはん フルーツ 澄まし汁 巾着と里芋の炊き合わせ 鰯の香味唐揚げ (656kcal)	エネルギー: 1911kcal たんぱく質: 85.5g 塩分: 9.4 g
8	日	パン わかめスープ スクランブルエッグ (476kcal)	カレーライス 缶詰 青梗菜と春雨の華風和え 塚田コーヒー牛乳 (792kcal)		ごはん フルーツ 澄まし汁 豆腐と蟹カマの中華旨煮 鶏肉の味噌マヨ焼き (701kcal)	エネルギー: 1969kcal たんぱく質: 78.8g 塩分: 10.7 g
9	月	ごはん 味噌汁 納豆柴漬け和え キャベツの洋風煮浸し (491kcal)	天丼 白桃缶 味噌汁 のっぺい (721kcal)		ごはん フルーツ 澄まし汁 竹輪とにらの卵とじ 鯖の塩焼き 白滝真砂煮 (688kcal)	エネルギー: 1991kcal たんぱく質: 82.5g 塩分: 9.8 g
10	火	ごはん 味噌汁 車麩の煮物 温泉たまご (474kcal)	きのこ蕎麦 梨 かぼちゃの大学芋風 小松菜と菊のお浸し (712kcal)	にぎかな 煮魚 きのこ汁	ごはん フルーツ 栗ごはん フルーツ 澄まし汁 わかめと胡瓜の胡麻酢 蓮根のつくね焼き (613kcal)	エネルギー: 1899kcal たんぱく質: 78.9g 塩分: 9.2 g
11	水	パン 中華コーンスープ ツナともやしのサラダ (456kcal)	ごはん りんご 味噌汁 ひじきと厚揚げの炒め煮 鱈のグラタン焼き (670kcal)		ごはん フルーツ 澄まし汁 春雨のマヨネーズサラダ 牛肉のハニープルコギ (737kcal)	エネルギー: 1957kcal たんぱく質: 86.9g 塩分: 10.3 g
12	木	ごはん 味噌汁 納豆おろし和え 金平牛蒡 (490kcal)	サンドイッチ(卵・ツナ・フルーツ) ウィンナーと野菜のポトフ ヨーグルト 切干大根と青梗菜のナムル (753kcal)	とりにく からあげ 鶏肉の唐揚げ	ごはん 食物繊維強化ゼリー 味噌汁 いんげんと蓮根のマヨ和え シイラの煮付け 麻婆白菜 (655kcal)	エネルギー: 1898kcal たんぱく質: 80.4g 塩分: 9.8 g
13	金	パン あさりのスープ トマトオムレツ (457kcal)	ごはん オレンジ 味噌汁 雌株と長芋のネバネバ和え 豚肉のアップルソテー (686kcal)		ごはん フルーツ 澄まし汁 桜海老とニラのビーフン 鰯の照り焼き おろし (672kcal)	エネルギー: 1926kcal たんぱく質: 83.1g 塩分: 9.4 g
14	土	ごはん 味噌汁 高野豆腐の卵とじ 白菜と沢庵のわか和え (471kcal)	野菜味噌ラーメン 牛乳 冷奴 トマトと胡瓜のしらす和え (796kcal)		ごはん フルーツ 澄まし汁 大根とツナの生姜煮 海老フライ・おさつコロツケ (696kcal)	エネルギー: 1963kcal たんぱく質: 74.0g 塩分: 10.8 g
15	日	パン トマトと豆苗の卵スープ スパゲティサラダ (475kcal)	ポパイカレー 塚田コーヒー牛乳 缶詰 ひじきとお豆のサラダ (801kcal)		ごはん フルーツ 味噌汁 南瓜の海老そぼろ餡かけ 鶏肉の柚子しお焼き (685kcal)	エネルギー: 1961kcal たんぱく質: 75.0g 塩分: 10.1 g

(牛乳を含む)