

2022年 10月 月間献立表(昼食)

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					ご飯 みそ汁 豚肉の塩炒め さつま芋の甘煮 シュークリーム エネルギー 689 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.7 g	ご飯 すまし汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 野菜の炒り煮 バナナクレープ エネルギー 692 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.3 g
3	4	5	6	7	8	9
ご飯 すまし汁 赤魚の生姜煮 キャベツの胡麻和え ピーチゼリー エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 4.4 g 食塩相当量 2.1 g	ご飯 みそ汁 チキンカツ ブロッコリーサラダ レアチーズムースケーキ エネルギー 698 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.1 g	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 もやしのナムル 杏仁豆腐 エネルギー 645 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.4 g	豚汁うどん だし巻きたまご 切干大根とじゃが芋の煮物 イチゴババロア エネルギー 665 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.2 g	さつま芋ご飯 すまし汁 鮭の西京焼き 茄子と竹輪の天ぷら フルーツポンチ エネルギー 662 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯 中華スープ 海老とたまごのチリソース かぶのあんかけ イチゴクレープ エネルギー 619 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.8 g	ポークカレー コンソメスープ 野菜サラダ シュークリーム エネルギー 689 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.1 g
10	11	12	13	14	15	16
ご飯 みそ汁 照焼きハンバーグ ジャーマンポテト ぶどうゼリー エネルギー 619 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯 みそ汁 カレイの煮付 胡瓜の和え物 フルーチェ エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.3 g	ロールパン パンプキンポターージュ ポークステーキ マカロニカレーステー 牛乳 エネルギー 733 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 3.6 g	ご飯 みそ汁 鯖の甘辛焼き 野菜の炒り煮 プリン エネルギー 685 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.5 g	豚丼 すまし汁 青菜のお浸し バナナババロア エネルギー 667 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯 みそ汁 八宝菜 春雨サラダ バナナ エネルギー 633 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.9 g	ご飯 みそ汁 鶏肉のマヨネーズ焼き しらすときゅうりの和え物 みかんヨーグルト エネルギー 610 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.0 g
17	18	19	20	21	22	23
ご飯 みそ汁 白身魚の更紗蒸し 南瓜の含め煮 ピーチゼリー エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 2.1 g 食塩相当量 2.2 g	ご飯 みそ汁 肉じゃが ブロッコリーとハムの和え物 フルーチェ エネルギー 649 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.7 g	ご飯 みそ汁 鶏肉の唐揚げ 切干大根の煮付 マスカットゼリー エネルギー 676 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.6 g	チキンカレー コンソメスープ 野菜サラダ 黄桃缶 エネルギー 639 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 3.1 g	ご飯 すまし汁 白身魚の味噌煮 ブロッコリーの胡麻和え フルーツポンチ エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 5.0 g 食塩相当量 2.1 g	ご飯 みそ汁 チーズハンバーグ 大根きんぴら チョコババロア エネルギー 660 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.9 g	ご飯 みそ汁 あじの野菜あんかけ ひじきの煮物 ぶどうゼリー エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 2.5 g
24	25	26	27	28	29	30
五目炒飯 中華スープ 焼売 フルーチェ エネルギー 606 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 3.5 g	菜飯ご飯 みそ汁 ツナ入り卵焼き キャベツサラダ ミカン缶 エネルギー 631 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.2 g	ご飯 みそ汁 まぐろカツ もやしのナムル バナナクレープ エネルギー 703 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.5 g	ナポリタン コンソメスープ マセドアンサラダ フルーツポンチ エネルギー 689 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜炒め がんもの含め煮 レアチーズムースケーキ エネルギー 699 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.9 g	ご飯 みそ汁 親子煮 焼き茄子 杏仁豆腐 エネルギー 667 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.8 g	ご飯 みそ汁 鶏肉の照焼き ほうれん草のドレ和え みかんヨーグルト エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 1.8 g
31						
ロールパン パンプキンクリームシチュー マカロニサラダ チョコムースケーキ 牛乳 エネルギー 748 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 32.5 g 食塩相当量 2.8 g	*食材の都合により、一部献立を変更させていただく場合がございます。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。					