

2023年 10月 月間献立表(朝食)

月	火	水	木	金	土	日
						1
						ごはん ご飯 みそ汁 味噌汁 めだまやき 目玉焼 ツナサラダ ふりかけセレクト エネルギー661kcal たんぱく質26.8g 脂質27.5g 食塩相当量2.7g
2	3	4	5	6	7	8
ごはん ご飯 みそ汁 味噌汁 ポテトのチーズ焼き かぶの白だし煮 ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー587kcal たんぱく質18.5g 脂質12.6g 食塩相当量3.4g	食パン&りんごジャム チキンと野菜のポトフ マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳 エネルギー566kcal たんぱく質23.2g 脂質18.0g 食塩相当量2.3g	ごはん ご飯 みそ汁 味噌汁 肉団子のトマト煮 ツナサラダ すりおろしりんご ふりかけセレクト エネルギー682kcal たんぱく質22.2g 脂質22.6g 食塩相当量3.2g	ごはん ご飯 みそ汁 味噌汁 春雨と野菜の炒め物 ほうれん草くるみ和え じゃお ふりかけセレクト エネルギー561kcal たんぱく質19.4g 脂質9.2g 食塩相当量2.7g	ごはん ご飯 みそ汁 味噌汁 豚肉とがんもの煮物 小松菜と人参のごま和え ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー587kcal たんぱく質19.5g 脂質13.1g 食塩相当量2.4g	ごはん ご飯 みそ汁 味噌汁 ウインナーと野菜のカレー炒め ほうれん草ピーナツ和え じゃお ふりかけセレクト エネルギー601kcal たんぱく質18.4g 脂質15.1g 食塩相当量2.9g	ごはん ご飯 みそ汁 味噌汁 お麩の卵とじ 人参しりしり ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー556kcal たんぱく質18.7g 脂質9.2g 食塩相当量3.2g
9	10	11	12	13	14	15
ごはん ご飯 みそ汁 味噌汁 ベーコンと野菜のソテー マカロニサラダ 白桃缶 ふりかけセレクト エネルギー554kcal たんぱく質12.6g 脂質11.0g 食塩相当量3.0g	ごはん ご飯 みそ汁 味噌汁 ハンバーグみぞれあん 煮豆 ふりかけセレクト エネルギー576kcal たんぱく質23.3g 脂質9.8g 食塩相当量2.6g	ごはん ご飯 みそ汁 味噌汁 トマト入り卵炒め カリフラワーのマヨ和え ふりかけセレクト エネルギー572kcal たんぱく質18.6g 脂質20.6g 食塩相当量2.9g	ごはん ご飯 みそ汁 味噌汁 厚揚げとじゃが芋の旨煮 花野菜とウインナーソテー すりおろしりんご ふりかけセレクト エネルギー557kcal たんぱく質16.2g 脂質12.4g 食塩相当量2.2g	ごはん ご飯 みそ汁 味噌汁 生揚げの甘辛煮 オクラと茄子の和え物 ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー548kcal たんぱく質16.8g 脂質10.6g 食塩相当量2.5g	ごはん ご飯 みそ汁 味噌汁 さばの塩焼き ほうれん草のごま和え ふりかけセレクト エネルギー572kcal たんぱく質20.5g 脂質20.0g 食塩相当量2.4g	ごはん ご飯 みそ汁 味噌汁 ビーフソテー うぐいす豆 じゃお ふりかけセレクト エネルギー594kcal たんぱく質18.5g 脂質6.4g 食塩相当量1.9g
16	17	18	19	20	21	22
ごはん ご飯 みそ汁 味噌汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 春雨サラダ ふりかけセレクト エネルギー550kcal たんぱく質13.5g 脂質13.2g 食塩相当量2.8g	ごはん ご飯 みそ汁 味噌汁 お麩の卵とじ 茄子の香味サラダ ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー554kcal たんぱく質17.8g 脂質9.8g 食塩相当量3.0g	ごはん ご飯 みそ汁 味噌汁 挽肉入り炒り豆腐 花野菜とウインナーソテー すりおろしりんご ふりかけセレクト エネルギー559kcal たんぱく質19.7g 脂質14.1g 食塩相当量2.4g	ごはん ご飯 みそ汁 味噌汁 肉団子と野菜中華煮 ツナの和風和え ふりかけセレクト エネルギー601kcal たんぱく質21.9g 脂質16.5g 食塩相当量3.5g	ごはん ご飯 みそ汁 味噌汁 魚の西京焼き かぼちゃとブロッコリーのサラダ ふりかけセレクト エネルギー590kcal たんぱく質17.3g 脂質20.9g 食塩相当量2.3g	ごはん ご飯 みそ汁 味噌汁 ベーコンと野菜のソテー 春雨サラダ ふりかけセレクト エネルギー551kcal たんぱく質11.9g 脂質16.4g 食塩相当量2.4g	食パン&チョコクリーム チキンのポトフ カリフラワーサラダ 白桃缶 牛乳 エネルギー582kcal たんぱく質23.9g 脂質18.2g 食塩相当量2.4g
23	24	25	26	27	28	29
ごはん ご飯 みそ汁 味噌汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 人参しりしり ふりかけセレクト エネルギー557kcal たんぱく質16.8g 脂質14.6g 食塩相当量3.3g	ごはん ご飯 みそ汁 味噌汁 豚肉とがんもの煮物 オクラとなすの和え物 ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー589kcal たんぱく質19.3g 脂質14.2g 食塩相当量2.6g	ごはん ご飯 みそ汁 味噌汁 生揚げの甘辛煮 ピーマンと茄子のお浸し ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー543kcal たんぱく質16.5g 脂質10.4g 食塩相当量2.3g	ごはん ご飯 みそ汁 味噌汁 肉豆腐 いんげんのお浸し ふりかけセレクト エネルギー563kcal たんぱく質24.3g 脂質14.2g 食塩相当量2.6g	ごはん ご飯 みそ汁 味噌汁 おさかなハンバーグ ウインナーとキャベツのペロン炒め 白桃缶 ふりかけセレクト エネルギー547kcal たんぱく質15.1g 脂質14.5g 食塩相当量2.5g	ごはん ご飯 みそ汁 味噌汁 魚河岸揚げと野菜の煮物 ほうれん草のドレ和え ふりかけセレクト エネルギー539kcal たんぱく質16.1g 脂質13.5g 食塩相当量3.4g	ごはん ご飯 みそ汁 味噌汁 鶏肉のコンソメ煮 ブロッコリーとツナのサラダ じゃお ふりかけセレクト エネルギー579kcal たんぱく質20.4g 脂質12.5g 食塩相当量2.2g
30	31					
ごはん ご飯 みそ汁 味噌汁 春雨と野菜の炒め物 人参しりしり 白桃缶 ふりかけセレクト エネルギー555kcal たんぱく質15.0g 脂質10.9g 食塩相当量2.7g	ごはん ご飯 みそ汁 味噌汁 おさかなハンバーグ 煮豆 ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー546kcal たんぱく質17.4g 脂質7.9g 食塩相当量1.8g					

* 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、よろしくお願ひいたします。