

2023年 10月 月間献立表(夕食)

月	火	水	木	金	土	日
						1
						ご飯 ミックスベジと玉葱のスープ トンテキ 三色お浸し カステラ エネルギー677kcal たんぱく質24.1g 脂質18.1g 食塩相当量2.2g
2	3	4	5	6	7	8
ご飯 味噌汁 ツナの卵焼き さつま芋レモン煮 ブチシュー エネルギー700kcal たんぱく質24.1g 脂質20.3g 食塩相当量2.5g	ご飯 春雨と白菜のスープ チキンピカタ カリフラワーサラダ パニナバロア エネルギー705kcal たんぱく質29.3g 脂質21.9g 食塩相当量2.4g	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き アスパラとウインナーのソテー ぶどうゼリー エネルギー710kcal たんぱく質26.0g 脂質28.2g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 八宝菜 大根のきんぴら 焼きプリンタルト エネルギー660kcal たんぱく質23.4g 脂質20.0g 食塩相当量3.2g	ご飯 味噌汁 ハンバーグ 胡瓜の蟹カマ和え いちごケーキ エネルギー637kcal たんぱく質21.0g 脂質14.6g 食塩相当量3.2g	ご飯 味噌汁 麻婆春雨 筑前煮 ビーンズサラダ カスタードどら焼き エネルギー673kcal たんぱく質22.4g 脂質17.9g 食塩相当量2.3g	ご飯 味噌汁 麻婆春雨 もやしとツナの和え物 黒糖ケーキ エネルギー667kcal たんぱく質23.5g 脂質19.4g 食塩相当量2.9g
9	10	11	12	13	14	15
ご飯 味噌汁 ぶり大根 さつま芋レモン煮 ブチシュー エネルギー686kcal たんぱく質26.9g 脂質18.3g 食塩相当量2.1g	ご飯 清汁 サバの味噌煮 人参のドレッシング和え ワッフル エネルギー770kcal たんぱく質25.1g 脂質32.3g 食塩相当量2.7g	ご飯 けんちん汁 鱈の西京焼き ポテトサラダ コーヒーゼリー エネルギー655kcal たんぱく質26.3g 脂質19.5g 食塩相当量2.3g	ご飯 ジュリエンススープ タンドリーチキン カクテルサラダ グレープムース エネルギー685kcal たんぱく質28.3g 脂質22.7g 食塩相当量2.6g	ご飯 清汁 鶏肉の味噌漬け焼き マカロニサラダ ココアワッフル エネルギー676kcal たんぱく質25.3g 脂質22.6g 食塩相当量2.7g	ご飯 茄子とコーンのスープ 豚の角煮 小松菜の煮浸し ぶどうゼリー エネルギー726kcal たんぱく質19.6g 脂質29.4g 食塩相当量3.0g	ご飯 味噌汁 鶏肉のおろしだれ ほうれん草のピーナツ和え ブチシュー エネルギー643kcal たんぱく質27.8g 脂質19.3g 食塩相当量2.6g
16	17	18	19	20	21	22
ご飯 ワンタンスープ 麻婆豆腐 菜の花とハムのソテー カステラ エネルギー683kcal たんぱく質25.5g 脂質17.6g 食塩相当量3.3g	ご飯 白菜とにらのスープ 白身魚のラビゴットソース 冬瓜のくず煮 焼きプリンタルト エネルギー650kcal たんぱく質23.0g 脂質20.1g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 魚の味噌醤油焼 肉じゃが コーヒーゼリー エネルギー652kcal たんぱく質26.1g 脂質15.1g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒焼き 白菜と油揚げの煮浸し やわらかプリン エネルギー664kcal たんぱく質28.5g 脂質19.6g 食塩相当量2.6g	ご飯 清汁 白身魚のガーリックバタームニエル 南瓜のそぼろあんかけ チョコレートババロア エネルギー667kcal たんぱく質28.6g 脂質12.5g 食塩相当量3.0g	ご飯 味噌汁 パサのけんちんあん さつま芋のレモン煮 いちごババロア エネルギー660kcal たんぱく質25.2g 脂質13.5g 食塩相当量2.2g	ご飯 味噌汁 ハムと白菜のコンソメスープ 唐揚げ ブロッコリーのサラダ ぶどうゼリー エネルギー673kcal たんぱく質20.9g 脂質22.2g 食塩相当量2.8g
23	24	25	26	27	28	29
ご飯 清汁 サバの味噌煮 かぶの昆布茶和え すりおろしりんご エネルギー667kcal たんぱく質23.5g 脂質23.8g 食塩相当量3.1g	ご飯 味噌汁 回鍋肉 ナムル ヨーグルトケーキ エネルギー665kcal たんぱく質22.0g 脂質22.5g 食塩相当量2.3g	ご飯 たまねぎとマカロニのスープ 白身魚のチーズ焼き ツナポテト パニナバロア エネルギー698kcal たんぱく質33.4g 脂質16.6g 食塩相当量3.1g	ご飯 味噌汁 フライ盛合せ 卵の花 りんごゼリー エネルギー712kcal たんぱく質16.6g 脂質23.0g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 鶏肉のチーズカレー焼き 野菜のトマト煮 いちごゼリー エネルギー706kcal たんぱく質27.3g 脂質19.8g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 海老の野菜炒め 青梗菜と油揚げの煮浸し カスタードどら焼き エネルギー583kcal たんぱく質19.8g 脂質10.1g 食塩相当量2.7g	ご飯 中華スープ 白身魚の黒胡椒焼き マカロニサラダ ぶどうゼリー エネルギー685kcal たんぱく質25.7g 脂質20.4g 食塩相当量2.3g
30	31					
ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ナムル ココアワッフル エネルギー672kcal たんぱく質25.5g 脂質20.6g 食塩相当量2.3g	ご飯 マカロニとハムのスープ 卵と海老のオイスター炒め ビーンズサラダ 生クリームワッフル エネルギー714kcal たんぱく質26.2g 脂質23.8g 食塩相当量2.7g					

* 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、よろしくお願いたします。