

令和5年10月 献立表

	10月1日(日)	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7日(土)
朝食	ミニ山シュガー	白粥	食パン	白粥	バターロール	白粥	白粥
	イタリアンサラダ	漬物	ジャム	漬物	ジャム	漬物	漬物
	牛乳	ピーマンのツナ和え	しろ菜ソテー	冬瓜の生姜あんかけ	コーンサラダ	ちくわの金平	いか団子の旨煮
	果物	果物	牛乳 	果物	牛乳 	果物	果物
		味噌汁	ヨーグルト 	味噌汁	果物	味噌汁	味噌汁
	446Kcal 1.2g	321Kcal 2.1g	504Kcal 1.7g	264Kcal 2.0g	458Kcal 0.9g	343Kcal 2.6g	310Kcal 3.0g
昼食	赤飯	御飯	明太子の混ぜご飯	秋の実りカレー	おにぎり	御飯	御飯
	さばの塩焼き	太刀魚の煮付け	洋風玉子焼き	漬物(福神漬)	醤油ラーメン	コロッケ	肉味噌豆腐
	添え(オクラ・人参)	添え(白ねぎ・人参)	添え(いんげん)	コールスロー	蒸しシューマイ	添え(スナップエンドウ・トマト)	かぶの煮物
	煮物	スナップえんどう炒め	もやしのソテー	フルーツポンチ	ババロア	大豆煮	ブロッコリーのごま和え
	春菊のごま和え	カリフラワーの和え物	アスパラのドレ和え			オクラの柚香和え	清汁 
	清汁 	清汁	コンソメスープ 			味噌汁 	
548Kcal 2.3g	586Kcal 2.1g	570Kcal 2.7g	648Kcal 2.8g	689Kcal 3.7g	607Kcal 3.6g	627Kcal 3.0g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	タンドリーチキン	鶏牛蒡	赤魚の漬け焼き	煮込みハンバーグ	焼き鳥(串なし)	白身魚のムニエル	豚肉の甘辛炒め
	添え(スナップエンドウ)	かぼちゃ煮	添え(ししとう)	添え(グラッセ)	添え(白ねぎ・ししとう)	添え(グラッセ)	さつま芋煮
	ジャーマンポテト	ほうれん草のお浸し	れんこん金平	マカロニソテー	小松菜の炒め煮	チンゲン菜の煮浸し	ビーフンサラダ
	ブロッコリーのドレ和え	味噌汁 	春菊の湯葉和え	ブロッコリーサラダ	白菜のドレ和え	イタリアンサラダ	味噌汁 
	コンソメスープ		味噌汁 	コーンスープ 	味噌汁 	コンソメスープ 	
645Kcal 1.9g	593Kcal 3.1g	468Kcal 2.5g	702Kcal 3.7g	614Kcal 2.9g	550Kcal 2.3g	583Kcal 2.6g	
総合計	1639Kcal 5.4g	1500Kcal 7.3g	1542Kcal 6.9g	1617Kcal 8.5g	1761Kcal 7.5g	1500Kcal 8.5	1520Kcal 8.6g

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。