

# 令和5年10月 献立表

	10月8日(日)	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14日(土)
朝食	ストロベリーツイスト	白粥	食パン 	白粥	バターロール	白粥	白粥
	キャベツソテー	漬物	ジャム	漬物	ジャム	漬物	漬物
	牛乳	ほうれん草のツナ和え	ハムサラダ	たまごとし	コンソメ煮	照り焼き肉団子	厚揚げ煮
	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
	439Kcal 0.9g	355Kcal 2.0g	488Kcal 1.7g	352Kcal 2.2g	442Kcal 1.6g	329Kcal 2.4g	350Kcal 2.0g
昼食	御飯	御飯	栗御飯	御飯	おにぎり	三色丼	御飯
	鮭の塩焼き	すき煮風	揚げ出し豆腐	豚肉のしぐれ煮	きつねうどん	ピーマンソテー	豚肉の生姜焼き
	添え(おろし)	いんげんのじゃこ炒め	ぜんまいの煮物	切り干し大根	かぼちゃのいところ煮	大根菜の中華和え	添え(キャベツ・トマト)
	茄子のそぼろ煮	きゅうりの酢の物	小松菜の辛子和え	チンゲンサイの醤油マヨ和え	いちごゼリー	味噌汁	卵の花
	もずく酢	味噌汁	味噌汁 	味噌汁			いんげんのかか和え
	味噌汁 						味噌汁 
548Kcal 3.1g	621Kcal 3.0g	625Kcal 2.9g	590Kcal 3.0g	562Kcal 2.8g	565Kcal 3.3g	555Kcal 2.6g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	おでん	豚肉の塩麴炒め	さわらの幽庵焼き	チンジャオロース	さばの味噌煮	お豆腐グラタン	太刀魚の煮付け
	ふきの炒め物	アスパラのソテー	添え(ししとう)	冬瓜の水晶煮	添え(白ねぎ・人参)	ズッキーニのソテー	添え(れんこん・人参)
	白菜の和え物	かぶのドレ和え	里芋の煮物	キャベツのドレ和え	枝豆がんも煮	ツナサラダ	さつまいもの金平
	味噌汁	味噌汁	ぬた和え	中華スープ	いんげんのお浸し	コンソメスープ	なます
			清汁 		清汁 		清汁
521Kcal 3.6g	537Kcal 2.2g	501Kcal 2.7g	666Kcal 2.5g	574Kcal 3.0g	616Kcal 2.4g	569Kcal 2.1g	
総合計	1508Kcal 7.6g	1513Kcal 7.2g	1614Kcal 7.3g	1608Kcal 7.7g	1578Kcal 7.4g	1510Kcal 8.1g	1474Kcal 6.7g

※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。