

# 令和5年10月 献立表

	10月15日(日)	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21日(土)
<b>朝食</b>	りんごパン	白粥	食パン	白粥	バターロール	白粥	白粥
	ブロッコリーサラダ	漬物	ジャム	漬物	ジャム	漬物	漬物
	牛乳	ほうれん草のそぼろ炒め	ソーセージソテー	かぶのツナ煮	アスパラのドレ和え	だし巻きたまご	小松菜とがんと煮
	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
	479Kcal 1.4g	329Kcal 1.9g	510Kcal 1.7g	295Kcal 2.1g	450Kcal 1.4g	315Kcal 2.3g	325Kcal 2.3g
<b>昼食</b>	【お誕生日会】	御飯	御飯	炊き込みごはん(小)	御飯	御飯	ポークカレーライス
	ちらし寿司	鶏の山椒焼き	かれのいのバター照り焼き	鶏南蛮そば	天ぷらの盛り合わせ(キス)	鶏のオニオンソース	漬物(福神漬)
	茶碗蒸し	添え(オクラ)	添え(オクラ)	白菜のドレ和え	添え(天つゆ)	添え(彩野菜)	レタスサラダ
	赤だし	なすの揚げ浸し	ニンニクの芽炒め	果物	根菜と平天の煮物	大根の炒め物	フルーツヨーグルト
	果物 	小松菜の和え物	海藻サラダ		チンゲン菜のドレ和え	いんげんのごま和え	
	味噌汁	味噌汁		味噌汁 	味噌汁		
	486Kcal 3.7g	569Kcal 2.5g	468Kcal 2.9g	566Kcal 2.5g	578Kcal 3.0g	622Kcal 3.2g	637Kcal 2.9g
<b>夕食</b>	御飯	御飯	菜飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ポークビーンズ	牛肉の中華炒め	五目卵銀あんかけ	魚の香草パン粉焼き	大和煮	さわらの磯辺焼き	鶏肉の照り煮
	スナップエンドウのソテー	春巻	しろ菜ソテー	添え(ブロッコリー)	白花豆煮	添え(白ねぎ・人参)	添え(ほうれん草・冬瓜)
	カリフラワーのドレ和え	めかぶ	春雨サラダ	ジャーマンポテト	小松菜のおかか和え	高野の煮物	かぼちゃ煮
	コンソメスープ 	中華スープ 	清汁 	マカロニサラダ	味噌汁 	ブロッコリーサラダ	白菜の和え物
			コーンスープ		味噌汁 	清汁	
	559Kcal 2.3g	652Kcal 3.1g	524Kcal 3.2g	703Kcal 2.4g	517Kcal 2.4g	583Kcal 2.6g	582Kcal 2.4g
総合計	1524Kcal 7.4g	1550Kcal 7.5g	1502Kcal 7.8g	1564Kcal 7.0g	1545Kcal 6.8g	1520Kcal 8.1g	1544Kcal 7.6g

※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。