

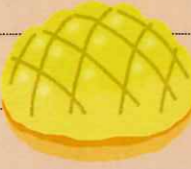















# 令和5年10月 献立表

	10月22日(日)	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)
朝食	メロンパン	白粥	食パン 	白粥	バターロール	白粥	白粥
	カリフラワーのドレ和え	漬物	ジャム 	漬物	ジャム	漬物	漬物
	牛乳	照り焼き肉団子	フレンチサラダ	平天の旨煮	ブロッコリーサラダ	がんも煮	えび団子の煮物
	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
	448Kcal 1.5g	325Kcal 2.4g	490Kcal 1.7g	327Kcal 2.5g	456Kcal 1.5g	346Kcal 2.4g	356Kcal 2.8g
昼食	御飯	御飯	御飯	<small>【駅弁の日】石川県・金沢駅「変わり赤飯弁当」</small>	おにぎり	御飯	牛丼
	豆腐の野菜あんかけ	鮭のムニエル	ホイコーロー	変わり赤飯	焼きそば	チキン南蛮	しろ菜のからし和え
	ほうれん草と玉子の炒め物	添え(グラッセ)	焼き餃子	鶏肉の治部煮	チヂミ	添え(キャベツ・トマト)	味噌汁
	長芋短冊	小松菜の煮浸し	ブロッコリーの中華和え	鯖の塩焼き	味噌汁	小松菜煮浸し	果物
	味噌汁	さつま芋サラダ	中華スープ	厚焼き玉子・ミートボール	杏仁豆腐	エビのイタリアンドレ和え	
		コンソメスープ		春菊のお浸し		清汁 	
	601Kcal 2.5g	718Kcal 2.1g	609Kcal 2.7g	591Kcal 3.6g	603Kcal 3.2g	704Kcal 2.5g	564Kcal 2.9g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	わかめと明太子の混ぜご飯	御飯	御飯
	牛肉のスタミナ炒め	鶏のもろみ味噌焼き	豆腐チャンプル	ビーフストロガノフ	ほうれん草とチーズのキッシュ風	さわらの梅煮	豚肉の柳川風
	れんこんの旨煮	添え(白ねぎ・ししとう)	ちくわの煮物	スナップエンドウ炒め	じゃがいもの洋風煮	添え(ふき・人参)	茄子の揚げ浸し
	オクラのポン酢和え	いんげんソテー	オクラのなめたけ和え	カリフラワーのドレ和え	アスパラサラダ	チンゲン菜の炒め物	ふきのおかか和え
	味噌汁	白菜のドレ和え	味噌汁	いちごゼリー 	コンソメスープ	かぶの汐昆布和え	味噌汁
	清汁				味噌汁		
	543Kcal 2.5g	583Kcal 2.4g	586Kcal 3.1g	751Kcal 2.8g	619Kcal 3.1g	480Kcal 3.0g	587Kcal 3.1g
総合計	1595Kcal 6.5g	1626Kcal 6.9g	1685Kcal 7.4g	1669Kcal 8.9g	1679Kcal 7.8g	1530Kcal 7.9g	1507Kcal 8.8g

※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。