

令和5年10月 献立表

	10月29日(日)	10月30日(月)	10月31日(火)	11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)	11月4日(土)
朝食	ミニ抹茶ツイスト	白粥	食パン 	白粥	バターロール	白粥	白粥
	マカロニサラダ	漬物	ジャム	漬物	ジャム	漬物	漬物
	牛乳	卵とじ	小松菜のソテー	白菜の炒め煮	かぶのコンソメ煮	大根菜のツナ煮	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
	486Kcal 1.3g	344Kcal 2.3g	476Kcal 1.6g	318Kcal 2.4g	427Kcal 1.7g	313Kcal 2.2g	353Kcal 2.1g
昼食	御飯	御飯	御飯	赤飯	御飯	おにぎり	キーマカレー
	あじの焼き浸し	ハンバーグ	豚肉のねぎソース	さんま塩焼き 	牛肉のしぐれ煮	山菜そば	添え(福神漬)
	五目大豆煮	添え(グラッセ)	添え(ブロッコリー・トマト)	添え(おろし)	じゃこピーマン	豚の角煮	大豆サラダ
	カリフラワーのドレ和え	かぶの洋風煮	たけのこの炒め煮	れんこん炒め	しろ菜のかか和え	さつま芋のごま和え	プリン
	味噌汁 	コーンスープ	ひじきのサラダ	キャベツのごま酢和え	味噌汁 		
	520Kcal 3.4g	701Kcal 3.4g	563Kcal 2.9g	577Kcal 2.9g	514Kcal 2.6g	603Kcal 3.6g	661Kcal 2.9g
夕食	御飯	御飯	【ハロウィン】  御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛肉としめじの生姜煮	太刀魚の照り焼き	コンソメライス 	豚肉の味噌炒め	チキンピカタ	鮭の幽庵焼き	鶏肉の照り焼き
	えびとピーマン炒め	添え(ししとう・白ねぎ)	かぼちゃシチュー	金時豆煮	添え(アスパラ・トマト)	添え(いんげん・人参)	添え(キャベツ)
	もやしの和え物	じゃがいもの煮物	アスパラベーコン	なす生姜醤油和え	ほうれん草炒め	がんも煮	きざみ昆布の炒り煮
	味噌汁 	ほうれん草のナムル	海藻サラダ	清汁	カリフラワーサラダ	里芋のずんだ和え	白菜のゆずドレ和え
		味噌汁	果物 		コンソメスープ	清汁 	味噌汁
641Kcal 2.8g	546Kcal 2.8g	641Kcal 3.2g	619Kcal 2.5g	638Kcal 2.1g	593Kcal 2.6g	549Kcal 2.9g	
総合計	1647Kcal 7.5g	1591Kcal 8.5g	1680Kcal 7.7g	1514Kcal 7.8g	1579Kcal 6.4g	1509Kcal 8.4g	1563Kcal 7.9g

※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。