2023年10月

10 月 予 定 献 立 表

日	昼食	栄養価
1日（日）		
2日（月）	ご飯　助宗タラバジル焼　炒り豆腐　菜の花青じそ和え　酢の物(キュウリ･にんじん）りんご缶　里芋の味噌汁	E:454kcal C:70.1g P:22.6g D:3.1g F:7.8g S:2.0g
3日（火）	ご飯　タンドリーチキン　大根、ちくわ煮　キャベツと小えびのおひたし　小松菜ごまあえ　白　桃　わかめスープ	E:519kcal C:74.7g P:19.9g D:3.5g F:13.8g S:3.2g
4日（水）	ご飯　黄金カレイ生姜煮　ミニシュウマイ　ぜんまい、油揚げ煮　ほうれん草塩こぶあえ　デザートアロエ　赤だし汁（白菜、油揚げ）	E:496kcal C:74.7g P:26.2g D:3.0g F:8.8g S:2.9g
5日（木）	ご飯　中華風うま煮　おくらおろしあえ　菜の花ソテー　春菊からしあえ　パイナップル　豆腐の味噌汁	E:458kcal C:73.5g P:20.5g D:6.6g F:8.5g S:2.7g
6日（金）	ご飯　カレーコロッケ　厚揚げと野菜炒め　白菜、ツナ酢物　ほうれん草おひたし　キウイフルーツ　お吸い物(ワカメ･しめじ）	E:525kcal C:79.6g P:15.6g D:4.1g F:15.4g S:2.4g
7日（土）	ご飯　肉団子甘酢炒め　切干し煮　菜の花わさびあえ　うずら豆煮　西洋ナシ　えのきの味噌汁	E:547kcal C:81.2g P:15.5g D:4.1g F:13.5g S:2.6g
8日（日）		
9日（月）	ご飯　白身魚フライ　肉豆腐　ブロッコリー、エビサラダ　もやしのナムル　フルーツみつ豆　青菜、わかめの味噌汁	E:541kcal C:82.3g P:24.7g D:3.8g F:11.6g S:2.7g
10日（火）	ご飯　鮭みそ焼　茄子、いんげん煮　白菜、大葉甘酢　チンゲン菜、ちくわ煮　りんご缶　しめじ、わかめの味噌汁	E:447kcal C:74.9g P:23.2g D:4.1g F:4.2g S:2.6g
11日（水）	ご飯　さわら照焼　ブロッコリー、えび塩だれ炒め　さつま芋甘煮　菜の花おひたし　黄　桃　豆腐の味噌汁	E:512kcal C:77.2g P:25.5g D:3.2g F:10.0g S:2.6g
12日（木）	ご飯　豚肉生姜煮　里芋、ちくわ煮　ほうれん草の白和え　春雨ごま酢　白桃　えのきの味噌汁	E:565kcal C:98.0g P:22.1g D:4.8g F:8.2g S:2.9g
13日（金）	ご飯　赤魚照焼　かぼちゃそぼろ煮　糸こん、しめじ炒り煮　ほうれん草、ベーコンソテー　みかん缶　大根の味噌汁	E:469kcal C:86.6g P:21.6g D:19.6g F:6.5g S:2.7g
14日（土）	ご飯　肉団子と野菜トマト煮　切干し煮　きんぴらごぼう　春菊ごま和え　杏仁豆腐　赤だし汁(豆腐、わかめ)	E:539kcal C:85.7g P:17.7g D:5.8g F:13.5g S:3.0g
15日（日）		
16日（月）	ご飯　チキンカツ　キャベツ煮びたし　春雨サラダ　酢の物(カニ･キュウリ)　デザートアロエ　麩、わかめ味噌汁	E:590kcal C:80.6g P:20.5g D:2.7g F:18.8g S:3.6g
17日（火）	ご飯　オムレツ　トマトソース　筑前煮　ポテトサラダ　菜の花ゆず和え　白桃　豆腐の味噌汁	E:590kcal C:86.1g P:21.0g D:5.7g F:16.5g S:2.9g
18日（水）	ご飯　クロメバル金山寺焼　茄子のミートソース　ひじき煮　チンゲン菜ごまあえ　杏仁豆腐　赤だし汁(えのき、わかめ)	E:483kcal C:77.3g P:21.4g D:5.7g F:11.6g S:3.2g
19日（木）	ご飯　豆腐ハンバーグ　豚肉の甘酢炒め　おくら、長芋おかかあえ　春菊からしあえ　オレンジ　なめこ、油揚げ味噌汁	E:542kcal C:74.7g P:24.1g D:5.3g F:14.8g S:2.9g
20日（金）	ご飯　豚肉と野菜チリソース炒め　じゃがいもコンソメ煮　チンゲン菜塩こぶあえ　うぐいす豆　西洋ナシ　もやし、ねぎの味噌汁	E:546kcal C:92.2g P:20.8g D:5.5g F:9.1g S:2.6g
21日（土）	ご飯　ぶり照焼　ブロッコリーかにあんかけ　ほうれん草おひたし　白菜のおかかポン酢　ぶどう　キャベツの味噌汁	E:516kcal C:74.9g P:23.4g D:3.4g F:12.2g S:2.8g
22日（日）		
23日（月）	ご飯　ホッケ塩焼　厚揚げそぼろあんかけ　茄子煮　春菊錦糸あえ　甘夏麩、わかめ味噌汁	E:475kcal C:71.0g P:20.8g D:3.4g F:10.9g S:3.0g
24日（火）	ご飯　豚肉生姜煮　揚げ半、大根煮　ほうれん草塩こぶあえ　酢の物(キャベツ･カニ）黄　桃　しめじの味噌汁	E:533kcal C:83.1g P:25.8g D:5.8g F:10.2g S:3.4g
25日（水）	ご飯　ポテトコロッケ　えびとチンゲン菜イタリアン　切り干し大根甘酢あえ　昆布豆　みかん缶　えのきの味噌汁	E:615kcal C:94.7g P:17.4g D:7.4g F:16.5g S:2.1g
26日（木）	ご飯　ハンバーグ照焼　五目春雨　ほうれん草おかかあえ　ひじき煮　フルーツみつ豆　赤だし汁(豆腐、油揚げ)	E:539kcal C:83.6g P:21.7g D:5.6g F:12.6g S:2.9g
27日（金）	ご飯　クロメバル西京焼　キャベツ炒め　かぼちゃいとこ煮　チンゲン菜、しめじあえ物　杏仁豆腐　白菜の味噌汁	E:464kcal C:82.7g P:21.6g D:6.3g F:4.3g S:3.4g
28日（土）	ご飯　オムレツ　デミソース　豆腐かにあんかけ　きのこのソテー　マカロニサラダ　りんご缶　なめこ、わかめ味噌汁	E:513kcal C:73.3g P:18.3g D:3.2g F:15.1g S:2.8g
29日（日）		
30日（月）	ご飯　海鮮しゅうまい　大根肉みそかけ　細切り昆布煮　さつま芋サラダ　デザートアロエ　キャベツの味噌汁	E:561kcal C:95.7g P:14.8g D:5.3g F:10.9g S:3.1g
31日（火）	ご飯　牛肉炒めおろしソース　白菜とツナ旨煮　キャベツ、コーンサラダ　じゃこ、小松菜おひたし　みかん缶　しめじ、わかめの味噌汁	E:530kcal C:77.0g P:27.0g D:4.3g F:11.7g S:3.3g

E:エネルギー　P:たんぱく質　F:脂質　C:炭水化物　D:食物繊維_総量　S:食塩相当量

㈱さいわいトータルフードサービス