



週間献立表

※食材の入荷の都合により変更させていただく場合もございます。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
10/1 (日)	菜飯がゆ 白菜のスープ煮 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	☆リクエストメニュー☆ ご飯 豚肉と茄子の炒め物 鶏肉と大根の煮物 ごぼうのごま和え	ご飯 さわらの幽庵焼き ひじき煮 もやしのポン酢和え	煎茶 バターケーキ	エネルギー 1605 kcal たんぱく質 62.8 g 塩分相当量 6.5 g
10/2 (月)	食パン ブロッコリーソテー フルーツ寒天 (パイナップル) 牛乳	☆リクエストメニュー☆ ご飯 マスのタルタル焼き がんもの煮物 なます	ご飯 チキンソテー ピーマンソテー ほうれん草のお浸し	煎茶 オレンジゼリー	エネルギー 1739 kcal たんぱく質 68.7 g 塩分相当量 6.2 g
10/3 (火)	鮭雑炊 野菜炒め 大根の味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 鶏と野菜のさっぱり煮 厚揚げのおろし煮 ナムル	ご飯 赤魚の野菜あんかけ さつま揚げの炒め物 卵豆腐	煎茶 抹茶ケーキ	エネルギー 1449 kcal たんぱく質 60.9 g 塩分相当量 6.7 g
10/4 (水)	あんぱん かにかまサラダ バナナ 牛乳	ご飯 肉豆腐 ほうれん草のソテー すまし汁	ご飯 豚肉とえびの 中華炒め れんこんの炒め煮 小松菜のお浸し	煎茶 抹茶ようかん	エネルギー 1644 kcal たんぱく質 58.5 g 塩分相当量 5.2 g
10/5 (木)	キムチ雑炊 青梗菜ソテー キャベツの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏肉と絹揚げの 甘辛煮 切り昆布の煮物 カクテルフルーツ	ご飯 ホキのバター醤油 車麩の煮物 春雨の和え物	紅茶 カットパウム	エネルギー 1637 kcal たんぱく質 60.2 g 塩分相当量 5.5 g
10/6 (金)	食パン ハムサラダ バナナ 牛乳	☆カレーランチ☆ ドライカレー ほうれん草のソテー ツナサラダ	ご飯 豚肉の生姜焼き さつま芋の甘煮 茄子の和え物	煎茶 薄皮まんじゅう	エネルギー 1958 kcal たんぱく質 65.7 g 塩分相当量 6.2 g
10/7 (土)	抹茶パン マカロニサラダ フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	ご飯 チキンチャップ 小松菜の炒め物 カリフラワーサラダ	ご飯 カレイのみぞれ煮 竹輪の磯辺焼き キャベツサラダ	煎茶 パウンドケーキ	エネルギー 1765 kcal たんぱく質 73.5 g 塩分相当量 5.0 g