

10月 月間献立表

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		五目粥 うの花	こしあんぱん ヨーグルト ココア	白粥 チンゲン菜の煮浸し 漬物	黒糖ロールパン スクランブルエッグ ジャム	梅粥 だし巻き玉子
		エネルギー: 1279 Kcal タンパク: 54.8 g 脂質: 31.4 g	エネルギー: 1325 Kcal タンパク: 56.0 g 脂質: 40.4 g	エネルギー: 1264 Kcal タンパク: 50.7 g 脂質: 44.1 g	エネルギー: 1537 Kcal タンパク: 54.9 g 脂質: 57.4 g	エネルギー: 1175 Kcal タンパク: 50.8 g 脂質: 25.3 g
		炭水化物: 204.5 g 食塩相当量: 8.0 g	炭水化物: 199.0 g 食塩相当量: 5.3 g	炭水化物: 180.7 g 食塩相当量: 7.7 g	炭水化物: 210.0 g 食塩相当量: 5.3 g	炭水化物: 192.5 g 食塩相当量: 5.4 g
		赤飯 ぶりの照焼き ほうれん草おかか和え かき卵汁	ごはん 焼肉 きゅうりの中華あえ 春雨スープ	さつまいもご飯 アジの塩焼き 白和え 吸物	ごはん チキン南蛮 キャベツソテー わかめスープ	ごはん さけのクリームソースかけ チキンサラダ 野菜スープ
		エネルギー: 1279 Kcal タンパク: 54.8 g 脂質: 31.4 g	エネルギー: 1325 Kcal タンパク: 56.0 g 脂質: 40.4 g	エネルギー: 1264 Kcal タンパク: 50.7 g 脂質: 44.1 g	エネルギー: 1537 Kcal タンパク: 54.9 g 脂質: 57.4 g	エネルギー: 1175 Kcal タンパク: 50.8 g 脂質: 25.3 g
		炭水化物: 204.5 g 食塩相当量: 8.0 g	炭水化物: 199.0 g 食塩相当量: 5.3 g	炭水化物: 180.7 g 食塩相当量: 7.7 g	炭水化物: 210.0 g 食塩相当量: 5.3 g	炭水化物: 192.5 g 食塩相当量: 5.4 g
		ごはん 筑前煮 焼きビーフン パイン缶	ごはん サワラの味噌マヨ焼き いんげんの和え物 オレンジ	ナポリタン ブロッコリーのカマサラダ 抹茶ムース	ごはん 鯛の蒲焼き 切干大根 白桃缶	ごはん 牛肉と大根の旨煮 春菊くるみと和え フルーツカクテル缶
		エネルギー: 1279 Kcal タンパク: 54.8 g 脂質: 31.4 g	エネルギー: 1325 Kcal タンパク: 56.0 g 脂質: 40.4 g	エネルギー: 1264 Kcal タンパク: 50.7 g 脂質: 44.1 g	エネルギー: 1537 Kcal タンパク: 54.9 g 脂質: 57.4 g	エネルギー: 1175 Kcal タンパク: 50.8 g 脂質: 25.3 g
		炭水化物: 204.5 g 食塩相当量: 8.0 g	炭水化物: 199.0 g 食塩相当量: 5.3 g	炭水化物: 180.7 g 食塩相当量: 7.7 g	炭水化物: 210.0 g 食塩相当量: 5.3 g	炭水化物: 192.5 g 食塩相当量: 5.4 g
6	7	8	9	10	11	12
味噌おじや 大青花豆	白粥 麩の卵とじ 漬物	玉子粥 チンゲン菜の煮浸し	ジャムパン ヨーグルト コーヒー牛乳	芋粥 がんもの煮つけ 漬物	ロールパン パンキンスラダ ジャム	五目粥 キャベツの煮浸し
エネルギー: 1174 Kcal タンパク: 48.4 g 脂質: 29.9 g	エネルギー: 1142 Kcal タンパク: 49.0 g 脂質: 26.4 g	エネルギー: 1172 Kcal タンパク: 47.3 g 脂質: 29.7 g	エネルギー: 1444 Kcal タンパク: 51.4 g 脂質: 41.5 g	エネルギー: 1406 Kcal タンパク: 50.1 g 脂質: 44.1 g	エネルギー: 1387 Kcal タンパク: 55.8 g 脂質: 42.3 g	エネルギー: 1196 Kcal タンパク: 57.0 g 脂質: 35.4 g
炭水化物: 194.2 g 食塩相当量: 5.9 g	炭水化物: 185.9 g 食塩相当量: 6.1 g	炭水化物: 188.3 g 食塩相当量: 6.6 g	炭水化物: 232.9 g 食塩相当量: 5.7 g	炭水化物: 213.7 g 食塩相当量: 5.7 g	炭水化物: 206.4 g 食塩相当量: 6.0 g	炭水化物: 178.8 g 食塩相当量: 7.9 g
13	14	15	16	17	18	19
梅粥 だし巻き玉子	白粥 大根煮付け 漬物	玉子粥 里芋の煮物	クリームパン ヨーグルト ココア	白粥 キャベツの煮浸し 漬物	黒糖ロールパン たまごサラダ ジャム	味噌おじや 金時豆
エネルギー: 1169 Kcal タンパク: 57.5 g 脂質: 29.7 g	エネルギー: 1224 Kcal タンパク: 45.9 g 脂質: 24.0 g	エネルギー: 1213 Kcal タンパク: 58.0 g 脂質: 27.7 g	エネルギー: 1261 Kcal タンパク: 60.6 g 脂質: 30.6 g	エネルギー: 1120 Kcal タンパク: 43.1 g 脂質: 18.4 g	エネルギー: 1331 Kcal タンパク: 49.0 g 脂質: 40.5 g	エネルギー: 1261 Kcal タンパク: 51.3 g 脂質: 29.8 g
炭水化物: 183.6 g 食塩相当量: 5.3 g	炭水化物: 214.6 g 食塩相当量: 6.5 g	炭水化物: 192.1 g 食塩相当量: 6.5 g	炭水化物: 201.8 g 食塩相当量: 6.9 g	炭水化物: 201.7 g 食塩相当量: 7.7 g	炭水化物: 197.8 g 食塩相当量: 6.4 g	炭水化物: 207.4 g 食塩相当量: 5.3 g
20	21	22	23	24	25	26
五目粥 うの花	白粥 南瓜煮付け 漬物	梅粥 だし巻き玉子	豆乳クリームパン ヨーグルト コーヒー牛乳	茶粥 さつまいもの甘煮 漬物	ロールパン ミルクスープ ジャム	玉子粥 豆腐のなめこ煮
エネルギー: 1276 Kcal タンパク: 51.3 g 脂質: 32.6 g	エネルギー: 1181 Kcal タンパク: 47.3 g 脂質: 30.1 g	エネルギー: 1185 Kcal タンパク: 46.0 g 脂質: 32.2 g	エネルギー: 1521 Kcal タンパク: 60.7 g 脂質: 52.5 g	エネルギー: 1333 Kcal タンパク: 47.9 g 脂質: 34.8 g	エネルギー: 1219 Kcal タンパク: 48.6 g 脂質: 27.6 g	エネルギー: 1342 Kcal タンパク: 52.5 g 脂質: 43.9 g
炭水化物: 211.0 g 食塩相当量: 7.0 g	炭水化物: 192.8 g 食塩相当量: 6.7 g	炭水化物: 188.3 g 食塩相当量: 5.9 g	炭水化物: 214.3 g 食塩相当量: 4.9 g	炭水化物: 220.8 g 食塩相当量: 6.1 g	炭水化物: 203.4 g 食塩相当量: 7.4 g	炭水化物: 198.5 g 食塩相当量: 5.9 g
27	28	29	30	31		
味噌おじや 大青花豆	白粥 チンゲン菜の煮浸し 漬物	五目粥 里芋の煮物	こしあんぱん ヨーグルト ココア	白粥 白菜の煮浸し 漬物		
エネルギー: 1277 Kcal タンパク: 53.7 g 脂質: 40.2 g	エネルギー: 1298 Kcal タンパク: 58.9 g 脂質: 33.9 g	エネルギー: 1310 Kcal タンパク: 47.8 g 脂質: 36.5 g	エネルギー: 1387 Kcal タンパク: 64.8 g 脂質: 40.9 g	エネルギー: 1361 Kcal タンパク: 53.2 g 脂質: 44.8 g		
炭水化物: 192.4 g 食塩相当量: 5.4 g	炭水化物: 198.8 g 食塩相当量: 7.1 g	炭水化物: 209.4 g 食塩相当量: 5.9 g	炭水化物: 203.6 g 食塩相当量: 5.5 g	炭水化物: 200.8 g 食塩相当量: 7.6 g		

* 都合によりメニューを変更する場 * 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

