

献立表

慶和会 花いちもんめ
2023/10/1~2023/10/31

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
昼食	御飯 煮しめ くるみ和え 梅干し みそ汁	御飯 鶏肉のピカタ なめ茸和え しそ昆布 みそ汁	御飯 魚の唐揚げ 薬味ソース(サンマ) サツパリポテト 漬物 みそ汁	栗ごはん 魚の香り焼き(めばる) お浸し 漬物 かき玉汁	醤油ラーメン 海鮮シューマイ 果物	ちらしずし ポテト金平 すまし汁	御飯 豚肉の生姜焼き なめこ大根おろし ふりかけ みそ汁
	エネルギー 476kcal 蛋白質 16.4g 脂質 9.2g 食塩 4.4g	エネルギー 524kcal 蛋白質 22.6g 脂質 11.8g 食塩 2.9g	エネルギー 669kcal 蛋白質 18.8g 脂質 22.8g 食塩 3.8g	エネルギー 456kcal 蛋白質 22g 脂質 5.1g 食塩 3.7g	エネルギー 500kcal 蛋白質 20.4g 脂質 12.9g 食塩 7.9g	エネルギー 556kcal 蛋白質 17.1g 脂質 15.2g 食塩 4g	エネルギー 507kcal 蛋白質 17.7g 脂質 14.8g 食塩 2.6g
昼食	8 御飯 あんかけコロツケ マカロニサラダ 漬物 みそ汁	9 五目そば なすの田楽 果物	10 生姜ご飯 鶏肉の黒酢照り焼き お浸し 漬物 みそ汁	11 三色丼 ぜんまいとじゃが芋の炒め煮 みそ汁	12 御飯 焼魚(ほっけ) ひじきと大豆の煮物 梅干し みそ汁	13 御飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ 漬物 みそ汁	14 きのこカレー ポイルサラダ キャベツのスープ
	エネルギー 616kcal 蛋白質 14.9g 脂質 17.9g 食塩 3.2g	エネルギー 469kcal 蛋白質 21.9g 脂質 14.5g 食塩 2.9g	エネルギー 517kcal 蛋白質 22.7g 脂質 11.9g 食塩 3.7g	エネルギー 509kcal 蛋白質 21g 脂質 14.7g 食塩 4g	エネルギー 467kcal 蛋白質 21.8g 脂質 9.2g 食塩 3.8g	エネルギー 559kcal 蛋白質 18.9g 脂質 17.3g 食塩 4.3g	エネルギー 623kcal 蛋白質 18.2g 脂質 21.6g 食塩 4.7g
昼食	15 御飯 油麩とねぎの卵とじ 菜果なます ふりかけ みそ汁	16 御飯 鯖の煮付け 白和え 漬物 みそ汁	17 中華丼 杏仁フルーツ みそ汁	18 御飯 肉じゃが 卵豆腐のかにあんかけ 梅干し みそ汁	19 御飯 チキン南蛮 おかか和え ふりかけ みそ汁	20 麦ご飯 魚の味噌照り焼き(クロムツ) とろろ 漬物 きのこ汁	21 かき揚げうどん かぼちゃのそぼろあんかけ 果物
	エネルギー 500kcal 蛋白質 16.7g 脂質 10.8g 食塩 3.6g	エネルギー 575kcal 蛋白質 25.2g 脂質 16.9g 食塩 3.2g	エネルギー 513kcal 蛋白質 22.5g 脂質 12.7g 食塩 3.7g	エネルギー 549kcal 蛋白質 22.7g 脂質 11.2g 食塩 4.3g	エネルギー 612kcal 蛋白質 24.3g 脂質 19.9g 食塩 3.1g	エネルギー 539kcal 蛋白質 20.7g 脂質 11.9g 食塩 4.1g	エネルギー 551kcal 蛋白質 19.7g 脂質 11.1g 食塩 6.3g
昼食	22 御飯 魚の味噌煮(めばる) きゅうりとわかめの酢の物 白菜つけ すまし汁	23 ポークカレー キャベツとパインのサラダ わかめスープ	24 御飯 赤魚の粕漬焼き うの花炒り 白菜つけ みそ汁	25 御飯 豚肉のブルコギ風 レモン和え 漬物 みそ汁	26 親子どんぶり さつま芋と昆布の煮物 みそ汁	27 ソース焼きそば フルーツヨーグルト かき玉汁	28 御飯 魚のムニエル(たら) お浸し ふりかけ みそ汁
	エネルギー 444kcal 蛋白質 21.4g 脂質 4.5g 食塩 4.3g	エネルギー 662kcal 蛋白質 15.7g 脂質 21.3g 食塩 4.6g	エネルギー 509kcal 蛋白質 21.7g 脂質 8.8g 食塩 3.6g	エネルギー 533kcal 蛋白質 19.8g 脂質 12.3g 食塩 3.8g	エネルギー 526kcal 蛋白質 21.4g 脂質 7.4g 食塩 3.3g	エネルギー 536kcal 蛋白質 18.7g 脂質 11g 食塩 3g	エネルギー 499kcal 蛋白質 21.1g 脂質 10.8g 食塩 2.3g
昼食	29 御飯 酢豚 お浸し 漬物 みそ汁	30 おにぎり(みそ・わかめ) 盛り合わせ お浸し 漬物 けんちん汁	31 御飯 パンフキンシチュー チーズはんぺんフライ オレンジ				
	エネルギー 544kcal 蛋白質 20.6g 脂質 12.9g 食塩 3.5g	エネルギー 468kcal 蛋白質 13.5g 脂質 9.5g 食塩 3.7g	エネルギー 642kcal 蛋白質 23g 脂質 15.7g 食塩 3.2g				

※仕入れの状況により、メニューが変更になる場合があります。

