

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

