

献立表

慶和会 花いちもんめ
2024/10/1~2024/10/31

★新メニュー

		日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
昼食				御飯 シーフードクリームシチュー チーズはんぺんフライ オレンジ	豚玉丼 胡瓜とみかんおろし和え みそ汁	御飯 白身魚の唐揚げ 薬味ソース ピーナッツ和え 漬物 みそ汁	栗ごはん 鶏肉の黒酢照り焼き お浸し 漬物 きのこ汁	御飯 赤魚の粕漬焼き たけのこの煮物 ふりかけ みそ汁
		エネルギー 624kcal 蛋白質 22.5g 脂質 14.2g 食塩 3.4g	エネルギー 486kcal 蛋白質 21g 脂質 8.6g 食塩 3.5g	エネルギー 529kcal 蛋白質 22.5g 脂質 9.4g 食塩 3.8g	エネルギー 499kcal 蛋白質 21.3g 脂質 9g 食塩 3.5g	エネルギー 461kcal 蛋白質 21.8g 脂質 8.3g 食塩 2.9g		
昼食	6		7	8	9	10	11	12
	御飯 ★豆腐ハンバーグ オニオンソース ポテトサラダ しそ昆布 みそ汁	御飯 鯖の味噌煮 お浸し 漬物 すいとん汁	麦ご飯 豚肉の生姜焼き とろろ きゅうりの即席漬け みそ汁	御飯 幽庵焼き(クロムツ) たけのこふきの煮物 三色煮豆 みそ汁	御飯 肉じゃが こま和え 梅干し みそ汁	★きのこたっぷりハヤシライス キャベツとパインのサラダ わかめスープ	かき揚げうどん 里芋のごま煮 バナナ	
エネルギー 585kcal 蛋白質 17.1g 脂質 15.2g 食塩 3.8g	エネルギー 621kcal 蛋白質 26.5g 脂質 12.6g 食塩 3.3g	エネルギー 524kcal 蛋白質 19.4g 脂質 15.5g 食塩 2.9g	エネルギー 558kcal 蛋白質 22.5g 脂質 12.1g 食塩 2.9g	エネルギー 489kcal 蛋白質 16.4g 脂質 7.1g 食塩 3.6g	エネルギー 599kcal 蛋白質 17.7g 脂質 20.2g 食塩 3.6g	エネルギー 489kcal 蛋白質 13.1g 脂質 16.3g 食塩 3.2g		
昼食	13		14	15	16	17	18	19
	御飯 油麩とねぎの卵とじ しらす干しの和え物 煮豆 みそ汁	さつま芋御飯 鶏もも肉の甘辛煮 きゅうりとカニカマの味噌和え 漬物 みそ汁	御飯 魚の味噌照り焼き(カマス) 菜果なます 漬物 みそ汁	ちらしずし ポテト金平 すまし汁	味噌ラーメン たけのこしゅうまい 果物	御飯 炒り鶏 卵豆腐のかにあんかけ 漬物 みそ汁	御飯 魚の揚げ煮(鯖) ピーナッツ和え 漬物 みそ汁	
エネルギー 546kcal 蛋白質 20.7g 脂質 12.5g 食塩 3.5g	エネルギー 541kcal 蛋白質 26.4g 脂質 11.3g 食塩 5g	エネルギー 509kcal 蛋白質 20.3g 脂質 7.2g 食塩 5.3g	エネルギー 527kcal 蛋白質 16.8g 脂質 15.1g 食塩 3.7g	エネルギー 559kcal 蛋白質 23.4g 脂質 13.5g 食塩 7.6g	エネルギー 546kcal 蛋白質 24.3g 脂質 10.5g 食塩 3.5g	エネルギー 642kcal 蛋白質 23.8g 脂質 20.9g 食塩 3.9g		
昼食	20		21	22	23	24	25	26
	御飯 白身魚の和風ムニエル なすの田楽 漬物 すまし汁	五目そば 舞茸のふんわり天・山芋短冊揚げ 果物	御飯 八宝菜 パンプキンサラダ 漬物 みそ汁	ポークカレー ポイルサラダ キャベツのスープ	三色丼 ぜんまいとじゃが芋の炒め煮 みそ汁	御飯 クロムツの照り焼き うの花炒り 白菜つけ みそ汁	生姜ご飯 鶏肉のみそ焼き なめこ大根おろし 漬物 みそ汁	
エネルギー 558kcal 蛋白質 23.2g 脂質 14.8g 食塩 3.7g	エネルギー 547kcal 蛋白質 24.4g 脂質 19.9g 食塩 3.2g	エネルギー 567kcal 蛋白質 21.2g 脂質 13.7g 食塩 4.2g	エネルギー 672kcal 蛋白質 17.2g 脂質 23.5g 食塩 4.9g	エネルギー 509kcal 蛋白質 21g 脂質 14.7g 食塩 4g	エネルギー 539kcal 蛋白質 21.6g 脂質 13g 食塩 3.5g	エネルギー 568kcal 蛋白質 23g 脂質 14.3g 食塩 3.5g		
昼食	27		28	29	30	31		
	御飯 豚ばら大根 きゅうりとわかめの酢の物 ふりかけ みそ汁	御飯 揚げ魚のおろし煮(鱈) ジャーマンポテト 漬物 みそ汁	おにぎり(みそ・ゆかり) 盛り合わせ お浸し 漬物 豚汁	御飯 黒酢炸鸡 マカロニサラダ 漬物 みそ汁	鶏ごぼう炊き込みご飯 赤魚の黄金漬焼き 里芋の柚子味噌がけ 漬物 すまし汁			
エネルギー 561kcal 蛋白質 15.9g 脂質 20g 食塩 3.6g	エネルギー 597kcal 蛋白質 21.3g 脂質 15.3g 食塩 2.8g	エネルギー 496kcal 蛋白質 16g 脂質 7.9g 食塩 4.5g	エネルギー 620kcal 蛋白質 20.7g 脂質 15.4g 食塩 2.7g	エネルギー 542kcal 蛋白質 24.2g 脂質 6.8g 食塩 4.2g				

※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。

