

# 〇〇 献立一覧表 〇〇

平成28年 10月

[常食]

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
御飯 さけの天ぷら 大根の煮物 フルーツ(巨峰) すまし汁(青梗菜)	御飯 クリームシチュー サラダ盛り合わせ フルーツ(キウイ) ふりかけ	肉うどん ほうれん草のごまあえ 竹輪の天ぷら みかんゼリー	御飯 ほっけの色づけ 野菜の炊き合わせ フルーツ(リンゴ) すまし汁(青菜) カルシウムウエハース	御飯 さばの味噌煮 大根サラダ フルーツ(梨) すまし汁(南瓜とあさつき)	御飯 肉じゃが 小松菜の和え物 フルーツ(オレンジ) 澄まし汁(とろろ昆布)
エネルギー : 631 kcal 蛋白質 : 26.0 g 脂質 : 15.3 g 塩分 : 2.6 g	706 kcal 27.4 g 16.5 g 1.8 g	557 kcal 24.7 g 12.3 g 4.3 g	583 kcal 23.0 g 7.8 g 2.3 g	593 kcal 23.2 g 11.2 g 3.2 g	603 kcal 19.2 g 12.9 g 2.9 g
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	
御飯 八宝菜 さつまいもの煮物 すまし汁(若布) フルーツ(梨)	御飯 サバの煮つけ 焼豆腐と野菜の含め煮 フルーツ(リンゴ) 澄まし汁(チンゲン菜と卵)	御飯 豚肉のしょうが焼き ポパイサラダ フルーツ(オレンジ) すまし汁(大根とあさつき)	御飯 白身魚の西京漬け 青菜の煮浸し フルーツ(キウイ) すまし汁(かぶ) カルシウムウエハース	御飯 天ぷら盛り合わせ ぜんまいと揚げの煮物 フルーツ(みかん) 澄まし汁(大根)	
エネルギー : 568 kcal 蛋白質 : 19.7 g 脂質 : 7.6 g 塩分 : 1.6 g	638 kcal 28.5 g 16.3 g 3.0 g	605 kcal 20.9 g 17.8 g 2.0 g	613 kcal 24.7 g 11.2 g 2.6 g	644 kcal 23.4 g 15.6 g 2.6 g	

\*都合により献立を変更することがあります。

# 〇〇 献立一覧表 〇〇

平成28年 10月

[常食]

17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
<b>御飯</b> 白身魚の照り焼き 茄子と花ふの煮物 フルーツ(オレンジ) すまし汁(大根と人参)	<b>ひじき混ぜ御飯</b> 魚の塩焼き(さけ) ふろふき大根 フルーツ(みかん) 澄まし汁(巻き麩と青菜)	<b>三色丼</b> きゅうりの酢の物 フルーツ(キウイ) すまし汁	<b>御飯</b> 煮魚 ほうれん草と竹輪のごま和え フルーツ(バナナ) 澄まし汁(豆腐とワカメ)	<b>御飯</b> 鶏のみそ煮 白菜と胡瓜の和え物 フルーツ(リンゴ) すまし汁(なす)	<b>御飯</b> 肉豆腐 大根サラダ フルーツ(梨) 澄まし汁(えのきと貝割れ)
エネルギー : 527 kcal 蛋白質 : 23.0 g 脂質 : 6.9 g 塩分 : 2.4 g	603 kcal 26.0 g 10.1 g 3.3 g	596 kcal 22.9 g 11.2 g 3.5 g	541 kcal 25.7 g 6.3 g 3.0 g	582 kcal 20.1 g 8.9 g 2.6 g	663 kcal 23.7 g 22.6 g 2.4 g
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
<b>あんかけうどん</b> 南瓜の煮物 やわらかきんぴらごぼう フルーツ(柿)	<b>御飯</b> ほっけの色づけ とうがんの含め煮 澄まし汁(つまみなとえのき) フルーツ(リンゴ)	<b>御飯</b> 豚肉と大根の炒め煮 豆腐サラダ すまし汁(しめじと三つ葉) フルーツ(キウイ)	<b>御飯</b> 鶏の塩麴焼き 青菜の含め煮 フルーツ(柿) 澄まし汁(とろろ昆布)	<b>ハヤシライス</b> ポパイサラダ フルーツ(オレンジ)	<b>御飯</b> 鶏肉の甘酢あんかけ かぶらの煮物 澄まし汁(すぐり菜) フルーツ(リンゴ)
エネルギー : 509 kcal 蛋白質 : 17.8 g 脂質 : 11.5 g 塩分 : 3.3 g	543 kcal 23.6 g 7.5 g 2.4 g	679 kcal 24.2 g 22.4 g 2.2 g	544 kcal 20.5 g 9.6 g 1.8 g	656 kcal 18.0 g 21.2 g 1.9 g	643 kcal 20.9 g 17.4 g 2.1 g
31(月)					
<b>御飯</b> 豚肉の味噌漬け焼き 南瓜の含め煮 澄まし汁(わかめと三つ葉) ハロウィンデザート					
エネルギー : 576 kcal 蛋白質 : 21.0 g 脂質 : 10.8 g 塩分 : 3.1 g					

\*都合により献立を変更することがあります。