

予定献立表

基本食1400

	10月25日 (月)	10月26日 (火)	10月27日 (水)	10月28日 (木)	10月29日 (金)	10月30日 (土)	10月31日 (日)
朝食	御飯120g 味噌汁 刻みオクラ ゆずみそ 牛乳	御飯120g 味噌汁 ピーナツ豆腐 梅びしお 牛乳	御飯120g 味噌汁 和風炒り卵 梅びしお 牛乳	御飯120g 味噌汁 竹輪の炒め物 いりこみそ 牛乳	御飯120g 味噌汁 スクランブルエッグ のり佃煮 牛乳	御飯120g 味噌汁 納豆 たい味噌 牛乳	御飯120g 味噌汁 オクラの海苔酢和え 牛乳
昼食	御飯120g 鶏の南蛮漬け 豆豆サラダ 卵スープ 漬物	親子丼 柚子和え 赤出し汁 果物	御飯120g つきあげ 人参サラダ 清汁 果物	カレーライス 盛り合わせサラダ 漬物 野菜スープ	御飯120g 魚のケッチャップ炒め ほうれん草ごま味噌和 吉野汁 果物	御飯120g 豚肉のゴマソース炒め キャップ炒め 華風ソーススープ 果物	芋ごはん 魚のつみれ汁 酢味噌かけ 野菜の味噌煮 果物
間食	★紅茶ゼリー	★わらびもち風	★蒸しパン	★ヨーグルト	★チョコケーキ	★カフェオレゼリー	★かぼちゃプリン
夕食	御飯120g 魚の煮付 南瓜のオイル焼き 柿生酢	御飯120g 鯖の味噌煮 ミックスサラダ 中華風炒め物	御飯120g 酢豚 里芋の中華煮 大根梅サラダ	御飯120g はす蒸し ゆず味噌和え イリチー	御飯120g マヨネーズ焼き 焼きなす 里芋の煮物	御飯120g 魚の野菜あんかけ じゃが芋ソテー 白菜の五目漬け	御飯120g 牛肉の炒め物 サラダ盛り合せ 白菜の中華スープ煮
成分	エネルギー(kcal) 1354 たんぱく質 57.5 脂質 37.7	1487 58.8 36.1	1450 52.3 42.7	1404 56.2 34.2	1418 60.7 41.0	1397 59.8 37.3	1394 52.5 36.9

食材の入荷状況によりメニューを変更する場合がございますのでご了承ください。

R3. 10. 25