



予定献立表



基本食1400

	9月30日(月)	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)
朝食	御飯130g 味噌汁 目玉焼き ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 湯豆腐 梅びしお 牛乳	御飯130g 味噌汁 青菜とさつま揚げの炒め煮 ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 納豆 のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 切昆布大豆煮 たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 オクラののり酢和え 梅びしお 牛乳	御飯130g 味噌汁 洋風卵焼き いりこみそ 牛乳
昼食	御飯130g 鶏肉のハーブ焼き 南瓜サラダ 野菜スープ 果物	御飯130g 豚肉の七味焼き 里芋の味噌バター焼き 青梗菜のスープ 果物	御飯130g クリームシチュー 人参ラペ ワカメスープ 果物	御飯130g 豚肉のポン酢焼き 南瓜のカレー風味サラダ 赤出し 漬物	御飯130g 梅肉ムニエル ポテトサラダ 具だくさん汁 果物	御飯130g 魚のもろみマヨ焼き えびサラダ オニオンスープ 果物	御飯130g 魚の野菜あんかけ 春雨サラダ カレースープ 漬物
間食	★モカケーキ	★南瓜プリン	★ベリーケーキ	★紫芋のスイートポテト	★たこ焼き	★おいもケーキ	★きなこプリン
夕食	御飯130g 魚のケチャップ炒め 蒸し鶏のごまサラダ 煮豆	御飯130g 赤魚の南蛮漬け ツナサラダ のりじゃが炒め	御飯130g さわら塩焼き ブロッコリー和え 茄子の味噌炒め	御飯130g 魚の煮つけ 和風ゴボウサラダ 煮豆	御飯130g 鶏つくね ミックスサラダ 里芋と枝豆のくず煮	御飯130g チキンカツ ひじきの五目煮 だしとろろ	御飯130g 肉じゃが パンプキンサラダ キャベツとベーコン炒め
成分	エネルギー(kcal) 1408 たんぱく質 55.0 脂質 41.0	1403 54.0 49.8	1407 62.1 40.2	1402 57.9 36.2	1403 60.2 39.7	1402 55.5 44.9	1410 55.7 41.9



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。

