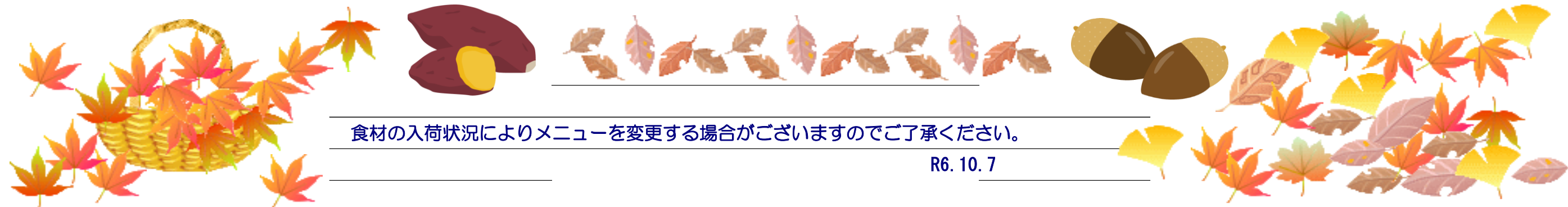




予定献立表

基本食1400

	10月7日 (月)	10月8日 (火)	10月9日 (水)	10月10日 (木)	10月11日 (金)	10月12日 (土)	10月13日 (日)
朝食	御飯130g 味噌汁 オムレツ ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 卵焼き のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 オクラ納豆 梅びしお 牛乳	御飯130g 味噌汁 大豆五目煮 ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 スクラブレッグ たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 青菜とさつま揚げの炒め煮 のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 目玉焼き ゆずみそ 牛乳
昼食	御飯130g ささみのﾄﾞﾏﾘｰｽ炒め 豆腐サラダ 野菜スープ 果物	御飯130g 豚の生姜焼き さつまいもハニーサラダ 中華スープ 漬物	御飯130g 鶏肉ハニーマスタード焼き 大根のあんかけ すまし汁 果物	御飯130g 白身魚のピザ焼き ほうれん草の胡麻和え コンソメスープ 漬物	御飯130g 豚肉の梅風味焼き 南瓜のヨーグルトサラダ 赤出し 果物	御飯130g 麻婆豆腐 なす梅和え 華風ｺｰｽｽｰﾌﾟ 漬物	御飯130g チキンチャップ オクラの和風マヨ和え ワカメスープ 果物
間食	★ごまケーキ	★ババロアシュー	★おやつ	★ワッフルマロン	★こしあん饅頭	★チョコバナナケーキ	★カフェオレゼリー
夕食	御飯130g さわらの照り焼き 韓国風サラダ さつま芋のレーズン煮	御飯130g 揚げ魚のレモン煮 味噌マヨコーンサラダ 南瓜のそぼろ煮	御飯130g あじの南蛮漬け 中華和え物 エビのガリバタ炒め	御飯130g 鶏の唐揚げ 茄子のマリネ 春雨炒め	御飯130g さわらの味噌焼き ツナのナムル 卵と絹さやの炒め物	御飯130g 魚のオーロラソースかけ ほうれん草の辛子和え 南瓜の煮物	御飯130g 白身魚のフライ じゃが芋の三杯酢 ごぼうのピリカラ炒め
成分	エネルギー(kcal) 1407 たんぱく質 58.9 脂質 37.7	1401 61.4 46.5	1405 58.5 40.9	1405 60.9 49.6	1403 67.0 44.4	1407 58.4 42.4	1392 59.1 42.7



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。