

| 10月 |                                                              |                                                              |                                                      | 福社A 月間献立カレンダー                                              |                                                           |                                                       |                                                       | Taihei                                               |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--|--|
|     | 日                                                            | 月                                                            | 火                                                    | 水                                                          | 木                                                         | 金                                                     | 土                                                     |                                                      |  |  |
| 朝食  |                                                              |                                                              |                                                      | 10月1日<br>玉子焼き<br>カリフラワーの土佐和え<br>鉄ふりかけ<br>みそ汁               | 10月2日<br>しろ菜のどほう煮<br>青のり天<br>金山寺みそ<br>みそ汁                 | 10月3日<br>鮭寄せ<br>大根とベーコンの和え物<br>梅干し<br>みそ汁             | 10月4日<br>炒り玉子<br>冬瓜の煮物<br>ビタミンふりかけ<br>みそ汁             |                                                      |  |  |
|     | 栄養価                                                          |                                                              |                                                      | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>139/9.8/7.7/8.8/1.4          | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>117/5.5/4.9/13.2/1.6        | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>119/6.3/6.8/9.0/1.4     | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>132/8.1/7.6/8.3/1.7     |                                                      |  |  |
| 昼食  |                                                              |                                                              |                                                      | 秋の生薑みそ丼<br>つけもの<br>ほうれん草とコーンのサラダ<br>すまし汁<br>フルーツ(キウイフルーツ)  | シルバーときこの焼き浸し<br>車ふの煮物<br>キャベツの塩昆布和え<br>みそ汁                | 豆腐のふわふわ煮<br>ウィンナーの炒め物<br>きゅうりのゆず塩和え<br>みそ汁            | なめこのあったかにゅうめん<br>蒸シューマイ<br>白菜の辛子和え<br>フルーツ(洋なし缶)      |                                                      |  |  |
|     | 栄養価                                                          |                                                              |                                                      | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>347/12.4/21.8/29.2/2.5       | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>278/15.8/13.0/23.5/1.6      | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>211/14.7/11.3/14.4/1.8  | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>451/15.6/4.3/83.2/3.6   |                                                      |  |  |
| 夕食  |                                                              |                                                              |                                                      | 豚肉の山椒炒め<br>白菜と厚揚げの煮物<br>インゲンのさっぱり和え<br>みそ汁                 | 肉じゃがコロッケ<br>高野豆腐の含め煮<br>フロccoliーとささみのわさび和え<br>みそ汁         | チキンのコンソメパン粉焼き<br>さつま芋の煮物<br>菜の花のドレッシング和え<br>みそ汁       | えび団子の中華炒め<br>千チミ<br>ひじきサラダ<br>すまし汁                    |                                                      |  |  |
|     | 栄養価                                                          |                                                              |                                                      | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>213/13.2/10.1/19.6/1.8       | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>280/12.3/11.6/33.5/2.0      | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>366/15.9/21.6/30.8/2.5  | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>293/12.2/13.6/32.2/3.6  |                                                      |  |  |
| 朝食  | 10月5日<br>お魚ソーセージのソテー<br>ほうれん草の甘許サラダ<br>のり佃<br>みそ汁            | 10月6日<br>黄金カレイの和風焼き<br>かぶの煮物<br>たいひそ<br>みそ汁                  | 10月7日<br>豆腐よせ<br>インゲンの和え物<br>Ca&Mgふりかけ<br>みそ汁        | 10月8日<br>いわし入りハンバーグ<br>白菜と枝豆のサラダ<br>あっさり高菜<br>みそ汁          | 10月9日<br>目玉焼き<br>カリフラワーのごま和え<br>梅干し<br>みそ汁                | 10月10日<br>豆腐のひき肉包み<br>人参ときゅうりの和え物<br>納豆<br>みそ汁        | 10月11日<br>助宗タラの甘辛焼き<br>ほうれん草の煮もの<br>ねぎみそふりかけ<br>みそ汁   |                                                      |  |  |
|     | 栄養価                                                          | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>147/7.3/6.8/15.8/2.4           | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>121/8.1/2.9/16.0/1.4   | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>143/5.2/9.5/10.0/1.6         | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>115/6.3/6.0/9.5/1.3         | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>165/9.5/10.7/9.3/1.6    | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>191/9.8/12.6/11.0/1.4   | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>140/10.6/7.0/10.6/1.5  |  |  |
| 昼食  | サワラの生薑煮<br>大根とさつま揚げの甘辛炒め<br>オクラの和え物<br>みそ汁                   | お月見ちらし寿司<br>あさいと玉ねぎの炒め煮<br>ワカメとトマトの中華和え<br>すまし汁<br>フルーツ(黄桃缶) | シイラの生薑あんかけ<br>花天とレンコンの煮物<br>フロccoliーのゆずみそ和え<br>みそ汁   | ハムカツとチキンピカタ<br>きんぴらごぼう<br>もやしの和え物<br>みそ汁                   | 肉団子とかぶの煮物<br>鶏レバーオイスターソース炒め<br>キャベツと水菜のドレし和え<br>みそ汁       | 鮭チャーハン<br>香味シューマイ<br>チンゲン菜の彩り和え<br>春雨スープ              | かき揚げうどん<br>大根と竹輪の煮物<br>フロccoliーとコーンのマヨ和え<br>フルーツ(白桃缶) |                                                      |  |  |
|     | 栄養価                                                          | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>253/18.6/11.2/17.5/1.9         | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>333/14.9/16.2/32.7/3.6 | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>277/20.4/9.8/28.4/2.2        | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>306/11.0/17.0/27.1/2.4      | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>212/12.4/7.7/25.2/3.0   | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>285/15.1/14.4/23.6/3.4  | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>661/13.7/24.0/95.3/3.3 |  |  |
| 夕食  | ハヤシライス<br>野菜コロッケ<br>キャベツとハムのドレッシング和え<br>フルーツ(みかん缶)           | アジの和風ソテー<br>小松菜とつみれの煮物<br>じゃが芋と人参のサラダ<br>みそ汁                 | 木の葉丼<br>つけもの<br>チンゲン菜のツナ和え<br>お吸い物<br>フルーツミックス       | 鶏肉と旬野菜の焼き浸し<br>信田煮<br>マカロニサラダ<br>きのこ汁                      | 五穀ご飯<br>ハガツオのだれがらめ<br>切干大根煮<br>インゲンのなめ茸和え<br>みそ汁          | 豚肉とトマトの甘許炒め<br>さつま芋の甘煮<br>白菜の中華和え<br>みそ汁              | 鶏肉の生薑炒め<br>かぼちゃのレーズン煮<br>キャベツの和え物<br>みそ汁              |                                                      |  |  |
|     | 栄養価                                                          | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>362/10.5/20.8/35.8/3.1         | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>288/17.6/14.1/27.1/2.3 | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>210/11.9/8.9/20.5/4.4        | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>374/19.5/21.4/29.0/1.9      | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>260/16.9/13.4/19.4/2.1  | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>288/12.0/14.2/30.0/1.8  | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>273/14.4/12.1/29.8/1.4 |  |  |
| 朝食  | 10月12日<br>野菜入り丸揚げ焼き<br>なすのおかか和え<br>金山寺みそ<br>みそ汁              | 10月13日<br>スクランブルエッグ<br>冬瓜の含め煮<br>のり佃<br>みそ汁                  | 10月14日<br>じゃが芋とあさいの煮物<br>彩り焼き<br>花けずり<br>みそ汁         | 10月15日<br>玉子焼き<br>菜の花の和え物<br>たいひそ<br>みそ汁                   | 10月16日<br>アジの漬け焼き<br>トマトとしらすの和え物<br>たまご風味ソース<br>みそ汁       | 10月17日<br>つくね大葉巻き<br>きゅうりのごま和え<br>ちりめん昆布<br>みそ汁       | 10月18日<br>お魚ソーセージのソテー<br>キャベツの辛子和え<br>えびみそ<br>みそ汁     |                                                      |  |  |
|     | 栄養価                                                          | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>140/5.9/6.4/15.1/1.6           | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>146/8.0/8.2/10.8/2.1   | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>122/8.1/2.5/18.9/1.7         | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>153/8.8/8.4/12.5/1.5        | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>174/8.2/12.3/7.3/1.6    | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>131/8.0/6.7/10.6/2.0    | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>136/5.9/5.1/18.1/2.3   |  |  |
| 昼食  | 豚肉と野菜の中華炒め<br>高野豆腐の煮もの<br>インゲンのサラダ<br>中華スープ                  | ツナの煮付け<br>ビーマンとツナの炒め煮<br>チンゲン菜とハムの和え物<br>みそ汁                 | たぬきそば<br>蒸シューマイ<br>カリフラワーの和え物<br>フルーツ(パイン缶)          | 舞茸ごはん<br>島根名物！鰯の煮食い<br>大根とオクラのわさび和え<br>お吸い物                | 豚肉とキャベツの煮物<br>フロccoliーとウィンナーの炒め物<br>ほうれん草とパプリカの和え物<br>みそ汁 | ホッケの唐揚げ<br>豆腐と野菜の出汁煮<br>オクラのサラダ<br>みそ汁                | 鶏肉のガーリックパン粉焼き<br>さつま芋の煮物<br>大根の塩こんぶ和え<br>みそ汁          |                                                      |  |  |
|     | 栄養価                                                          | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>261/15.3/14.3/18.5/2.4         | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>248/17.7/12.9/15.1/2.1 | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>464/19.9/7.8/79.0/3.1        | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>211/16.2/10.8/16.2/3.8      | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>219/16.3/11.3/16.1/1.9  | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>278/17.8/16.7/16.3/1.6  | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>341/14.5/19.6/30.2/1.6 |  |  |
| 夕食  | 白身フライ<br>ジャーマンポテト<br>菜の花と枝豆のサラダ<br>みそ汁                       | 銀杏ごはん<br>秋の鶏肉スタミナ煮<br>キャベツの小海老炒め<br>トマトと玉ねぎのサラダ<br>みそ汁       | 助宗タラの南部焼き<br>小松菜の煮物<br>インゲンとチーズのさっぱり和え<br>みそ汁        | 鶏肉のカレー炒め<br>マカロニケチャップ<br>ごぼうのサラダ<br>みそ汁                    | あさいのみそ豆乳チャウダー<br>コーンピースオムレツ<br>ひじきとお豆のマヨ和え<br>フルーツ(りんご缶)  | 鶏肉と野菜のオイスター炒め<br>チンゲン菜の花かんも煮<br>カリフラワーのだし和え<br>すまし汁   | かに玉風甘許あんかけ<br>千チミ<br>フロccoliーのゆかり和え<br>中華スープ          |                                                      |  |  |
|     | 栄養価                                                          | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>248/11.5/12.5/27.0/2.3         | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>325/16.0/16.8/31.5/3.2 | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>218/15.4/10.9/15.2/2.2       | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>356/16.3/20.5/29.8/2.3      | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>311/13.7/16.6/32.7/1.7  | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>247/15.3/13.2/20.0/1.8  | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>285/15.6/14.6/23.9/3.5 |  |  |
| 朝食  | 10月19日<br>ベーコンポテトバーグ<br>カリフラワーとインゲンのマヨ和え<br>昆布と抹茶ふりかけ<br>みそ汁 | 10月20日<br>ソーセージステーキ<br>きゅうりのゆず塩和え<br>おさかなどほうろ<br>みそ汁         | 10月21日<br>炒り玉子<br>冬瓜の煮物<br>のり佃<br>みそ汁                | 10月22日<br>豆腐よせ<br>大根の煮物<br>納豆<br>みそ汁                       | 10月23日<br>野菜入り丸揚げ焼き<br>フロccoliーサラダ<br>Ca&Mgふりかけ<br>みそ汁    | 10月24日<br>豆腐のひき肉包み<br>小松菜の中華サラダ<br>金山寺みそ<br>みそ汁       | 10月25日<br>玉子焼き<br>オクラのさっぱり和え<br>Ca&Mgふりかけ<br>みそ汁      |                                                      |  |  |
|     | 栄養価                                                          | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>158/6.0/9.9/12.5/1.5           | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>109/6.2/5.6/8.4/1.9    | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>142/8.0/8.1/10.2/1.9         | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>156/8.5/8.1/13.1/1.7        | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>153/6.1/9.9/12.1/1.6    | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>183/6.8/13.4/9.6/1.4    | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>160/7.9/10.1/10.3/1.6  |  |  |
| 昼食  | ホキの山椒焼き<br>ふきの煮物<br>春雨サラダ<br>みそ汁                             | すき焼き風コロッケ<br>スナッフとコーンのソテー<br>菜の花の玉子サラダ<br>オニオンスープ            | いかにハンバーグ<br>切干大根煮<br>パスタサラダ<br>みそ汁                   | ゆず香る 鶏肉とかぼちゃの照り焼き丼<br>つけもの<br>菜の花のサラダ<br>みそ汁<br>フルーツ(洋なし缶) | 赤魚の和風焼き<br>高野豆腐の煮もの<br>白菜の梅和え<br>みそ汁                      | カニトマトクリームスパゲッティ<br>大根とささみのドレし和え<br>スーフ<br>フルーツ(りんご)   | マグロカツ&のり塩チキンカツ<br>じゃが芋のバター風味<br>ほうれん草のピーナッツ和え<br>みそ汁  |                                                      |  |  |
|     | 栄養価                                                          | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>212/14.5/7.7/20.3/2.1          | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>339/10.3/19.5/34.6/2.6 | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>231/13.2/10.4/21.0/2.0       | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>301/16.3/14.7/27.8/2.2      | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>232/16.5/9.3/19.5/1.7   | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>460/16.3/11.0/78.7/4.1  | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>344/14.2/17.3/38.2/2.8 |  |  |
| 夕食  | 豆腐の豚すき煮丼<br>つけもの<br>小松菜のサラダ<br>みそ汁<br>ヨーグルト                  | キタノヌケの生薑煮<br>鶏レバー炒め<br>キャベツとわかめのサラダ<br>みそ汁                   | タンドリーチキン風<br>じゃが芋の煮ころかし<br>インゲンのカニカマ和え<br>みそ汁        | アジの味噌焼き<br>キャベツと竹輪の煮物<br>なすの和え物<br>すまし汁                    | 秋のボークビーンズ<br>焼いて食べる肉詰めいなり<br>きゅうりのサラダ<br>スーフ              | シルバーのごま焼き<br>ウィンナーと野菜のみそ炒め<br>かぼちゃサラダ<br>すまし汁         | 春雨入り肉団子煮<br>菜の花のツナ炒め<br>なすの土佐和え<br>みそ汁                |                                                      |  |  |
|     | 栄養価                                                          | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>261/14.9/11.7/25.2/2.2         | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>252/19.9/10.8/18.2/2.1 | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>316/15.9/20.2/22.2/1.9       | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>296/16.8/17.2/20.1/1.9      | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>300/13.4/15.8/29.8/2.7  | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>350/18.3/20.6/23.0/1.8  | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>286/11.7/12.4/32.4/2.6 |  |  |
| 朝食  | 10月26日<br>助宗タラの漬け焼き<br>キャベツの信田和え<br>あっさり高菜<br>みそ汁            | 10月27日<br>チンゲン菜とウィンナーの塩煮<br>ふわふわ焼き<br>ビタミンふりかけ<br>みそ汁        | 10月28日<br>あじさんが焼き<br>小松菜のゆかり和え<br>えびみそ<br>みそ汁        | 10月29日<br>スクランブルエッグ<br>ごぼうのマヨ和え<br>うに風味ソース<br>みそ汁          | 10月30日<br>カレイの和風焼き<br>インゲンとベーコンの中華和え<br>たいひそ<br>みそ汁       | 10月31日<br>冬瓜とカニカマの煮物<br>青のり天<br>鉄ふりかけ<br>みそ汁          |                                                       |                                                      |  |  |
|     | 栄養価                                                          | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>108/9.9/4.9/6.5/1.4            | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>136/4.9/9.7/7.9/1.7    | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>125/6.5/6.0/11.9/1.6         | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>246/7.6/19.3/12.5/1.7       | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>127/8.3/6.4/10.0/1.5    | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>103/4.7/3.3/13.8/1.7    |                                                      |  |  |
| 昼食  | 鶏肉のケチャップソテー<br>根菜とさつま揚げの含め煮<br>カリフラワーの粒マスタード和え<br>みそ汁        | フリの甘辛焼き<br>さつま芋の花天煮<br>ナスの和え物<br>みそ汁                         | チキンピラフ<br>パンフキンキャッシュ風<br>ビーファンサラダ<br>スーフ             | にゅうめん<br>がんもと野菜の炊き合わせ<br>カリフラワーの和え物<br>フルーツ(バナナ)           | 厚揚げと豚肉のどろみ煮<br>焼ギョーザ<br>キャベツとしらすのサラダ<br>みそ汁               | バターライス<br>かぼちゃのシチュー<br>イカよせフライ<br>ごぼうのサラダ<br>フルーツミックス |                                                       |                                                      |  |  |
|     | 栄養価                                                          | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>314/15.1/19.3/22.7/2.4         | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>271/15.6/9.8/30.3/2.6  | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>270/10.1/16.1/23.3/2.9       | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>483/17.8/7.3/82.8/3.7       | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>350/19.2/21.7/20.9/2.4  | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>457/12.3/24.7/50.3/3.9  |                                                      |  |  |
| 夕食  | 中華五目豆腐丼<br>つけもの<br>きゅうりのごま和え<br>中華スープ<br>フルーツ(ネーフル)          | 豚肉とフロccoliーの玉子炒め<br>車ふの煮物<br>スナッフエンドウと海藻のサラダ<br>みそ汁          | サーモンフライ<br>卯の花<br>オクラのだし和え<br>みそ汁                    | チキンステーキ<br>大根といわしつみれの煮物<br>しろ菜のさっぱり和え<br>みそ汁               | 海老天丼<br>つけもの<br>フロccoliーの和え物<br>みそ汁<br>白桃ゼリー              | 豚肉のおかか炒め<br>なすの煮物<br>小松菜のマヨ和え<br>みそ汁                  |                                                       |                                                      |  |  |
|     | 栄養価                                                          | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>202/11.8/9.9/19.1/3.5          | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>253/15.3/14.6/17.8/2.1 | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>293/11.6/17.2/24.7/2.1       | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>235/14.6/15.3/12.0/1.9      | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>350/10.0/12.3/52.5/2.4  | kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g<br>307/14.7/22.1/13.7/1.8  |                                                      |  |  |