

10月配食献立表

サポートさんじゅ03(3338)8630

月	火	水	木	金 1	土 2
				米飯 味噌汁 牛肉と里芋の煮込み もやしと焼き豚の炒め物 白オのレモン風味 ほうれん草のお浸し りんご缶 エネルギー 623kcal 蛋白質 26.8g 脂質 18.1g カルシウム 189mg 鉄 3.5mg 食塩 3.3g	米飯 味噌汁 豚肉とキャベツの野菜炒め 手作り味付き胡麻豆腐 胡瓜とカマボコの甘酢和え みかん缶 つぼ漬け エネルギー 611kcal 蛋白質 18.9g 脂質 23.6g カルシウム 180mg 鉄 2.5mg 食塩 2.6g
4	5	6	7	8	9
米飯 味噌汁 豚肉のしょうが焼き 茄子とピーマンの煮浸し マンゴー缶 おくらの胡麻和え つぼ漬け エネルギー 609kcal 蛋白質 17.4g 脂質 24.6g カルシウム 33mg 鉄 1.7mg 食塩 3g	米飯 清汁 魚の金山寺みそ焼き 卵と木耳の彩り炒め 茄子の浅漬け コロッケ マカロニサラダ エネルギー 565kcal 蛋白質 23.1g 脂質 16.7g カルシウム 76mg 鉄 1.9mg 食塩 3.7g	米飯 中華コーンスープ 麻婆豆腐 中華春雨 りんご缶 ふきの含め煮 青かっぱ漬け エネルギー 523kcal 蛋白質 17.1g 脂質 12.7g カルシウム 106mg 鉄 2.7mg 食塩 3.9g	米飯 清汁 魚の香味焼き ひじきの煮物 ポテトサラダ 枝豆のふっくら揚げ みかん缶 エネルギー 552kcal 蛋白質 19.3g 脂質 11.5g カルシウム 39mg 鉄 1.7mg 食塩 3.1g	米飯 味噌汁 鶏肉南蛮焼き 彩り野菜の白和え グレープ寒天 きのこと入り金平牛蒡 つぼ漬け エネルギー 577kcal 蛋白質 24.8g 脂質 20.1g カルシウム 35mg 鉄 1.6mg 食塩 2.7g	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き カワラとベコンのソテー 胡瓜のごま酢和え おくらとひじきの和え物 マンゴー缶 エネルギー 622kcal 蛋白質 24.3g 脂質 20.7g カルシウム 175mg 鉄 2.6mg 食塩 2.4g
11	12	13	14	15	16
萩御飯 味噌汁 ホッケの塩麴焼き 大根と平天の煮物 フルーツ(柿) 厚焼き卵 しば漬け エネルギー 514kcal 蛋白質 26g 脂質 8.9g カルシウム 150mg 鉄 2.9mg 食塩 3.1g	米飯 白菜のスープ チキンの香りパン粉焼き ポテトとウィンナー パイン缶 ビーフン 青かっぱ漬け エネルギー 664kcal 蛋白質 25.6g 脂質 25.9g カルシウム 31mg 鉄 1.3mg 食塩 2.7g	米飯 味噌汁 豚肉ピーマンの炒め物 かぼちゃと豆の甘煮 しば漬け ちくわの炒り煮 菜の花のお浸し エネルギー 574kcal 蛋白質 18.1g 脂質 23.3g カルシウム 83mg 鉄 2.4mg 食塩 3.4g	米飯 味噌汁 ミートローフ 大豆と鶏肉の煮物 ヨーグルト シュウマイ つぼ漬け エネルギー 615kcal 蛋白質 31.4g 脂質 16.4g カルシウム 504mg 鉄 5.6mg 食塩 2.7g	米飯 清汁 魚の山椒焼き なすそぼろ バナナ 春巻き 温野菜サラダ エネルギー 570kcal 蛋白質 23.3g 脂質 15.7g カルシウム 86mg 鉄 1.9mg 食塩 3g	米飯 すまし汁 鱈の魚田 絹揚げのそぼろ煮 フルーツ(オレンジ) ブロッコリーのカマカメかけ つぼ漬け エネルギー 535kcal 蛋白質 26.5g 脂質 14.5g カルシウム 166mg 鉄 2.7mg 食塩 3.2g
18	19	20	21	22	23
栗御飯 味噌汁 赤魚の焼き浸し 茄子の田舎煮 黄桃缶のピーチジュレ ほうれん草ソテー 桜だいこん漬け エネルギー 546kcal 蛋白質 23.4g 脂質 13.2g カルシウム 154mg 鉄 2.1mg 食塩 3g	米飯 ふわふわ玉子スープ ゆで豚ごまだれかけ ゆず入りきんぴら しそ昆布 切干大根 テンゲン菜のお浸し エネルギー 689kcal 蛋白質 17g 脂質 25.7g カルシウム 118mg 鉄 1.9mg 食塩 3.6g	米飯 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き キャベツと平天の煮物 アスパラの洋風お浸し ささみの梅肉和え 桜だいこん漬け エネルギー 541kcal 蛋白質 30g 脂質 9.3g カルシウム 154mg 鉄 2mg 食塩 3.4g	米飯 味噌汁 魚の韓国風煮 大根のそぼろあん きんとき キャベツのコンソメ煮 青かっぱ漬け エネルギー 570kcal 蛋白質 23.7g 脂質 15.3g カルシウム 69mg 鉄 2.2mg 食塩 3.7g	米飯 味噌汁 肉じゃが かにシューマイ 胡瓜のレモン酢和え 小松菜の煮びたし たたきごぼう エネルギー 606kcal 蛋白質 20.4g 脂質 15.1g カルシウム 189mg 鉄 2.8mg 食塩 3.7g	米飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 もやしとハムの炒め物 干し海老入り卵の花 りんご缶 青かっぱ漬け エネルギー 597kcal 蛋白質 27.6g 脂質 19.8g カルシウム 152mg 鉄 2.5mg 食塩 2.6g
25	26	27	28	29	30
米飯 味噌汁 豚肉のからし炒め ツナとほうれん草の和え物 ミルク寒天(杏仁風味) ふろふき大根 しば漬け エネルギー 576kcal 蛋白質 18.7g 脂質 22.8g カルシウム 80mg 鉄 1.6mg 食塩 3g	米飯 清汁 さばの味噌煮 ほうれん草のお浸し さつまいもとリンゴの甘煮 とりごぼう 青かっぱ漬け エネルギー 533kcal 蛋白質 21.6g 脂質 13.4g カルシウム 54mg 鉄 2.1mg 食塩 3.6g	米飯 すまし汁 豚肉と大根の利休煮 スパゲティーサラダ 白オのレモン風味 みかん缶 しば漬け エネルギー 617kcal 蛋白質 17.3g 脂質 26.2g カルシウム 182mg 鉄 2.8mg 食塩 2.7g	米飯 野菜スープ 鶏肉のマスタード焼き ラタトゥイユ キウイフルーツ いんげんのピーナッツ和え つぼ漬け エネルギー 633kcal 蛋白質 24.3g 脂質 23.6g カルシウム 30mg 鉄 1.2mg 食塩 3.2g	米飯 味噌汁 魚の粕漬け焼き 里芋の鶏そぼろ煮 ゆず白菜 厚焼き卵 りんご缶 エネルギー 543kcal 蛋白質 25.4g 脂質 13.9g カルシウム 66mg 鉄 2.5mg 食塩 3.8g	米飯 コンソメスープ 肉団子のクリームシチュー しろなとツナのソテー フルーツ(マンゴー缶・バナナ) そぼろ入り人参きんぴら しば漬け エネルギー 606kcal 蛋白質 15.3g 脂質 20.6g カルシウム 242mg 鉄 3.2mg 食塩 3.1g