



| 区分 | 10/06(日) | 10/07(月) | 10/08(火) | 10/09(水) | 10/10(木) | 10/11(金) | 10/12(土) |
|----|--|--|---|--|---|---|---|
| 朝食 | 食パン 鶏肉と野菜のコンソメ煮 セニョリータバナナ ブルーベリージャム 牛乳 | ごはん 玉子ロール 春菊とゆばの煮びたし ふりかけ(うめかつお) みそ汁 | 菓子パン アスパラのソテー 果物(みかん) 牛乳 | ごはん 牛肉大和煮 れんこん昆布煮 かけておいしい卵 みそ汁 | プチデニッシュ ほうれん草グラタン 果物(オレンジ) 型抜きチーズ 牛乳 | ごはん 厚焼き玉子 ぜんまいの田舎煮 ふりかけ(さけ) みそ汁 | バターロール いんげんとチーズのサラダ 果物(マンゴー) いちごジャム 牛乳 |
| 昼食 | ごはん 生姜焼き 付け合せ(レタス) キャベツの辛子和え みそ汁 ソファール元気ヨーグルト | きつねうどん 里芋のそぼろ煮 牛乳 スイートポテト | ごはん 鶏肉のバジル風味パン粉焼き、ソテー きのこのマリネ トマトスープ 果物(グレープフルーツ) ヤクルト | チヂミ 野菜の辛味和え 牛乳 果物(りんご) | 中華風そぼろ丼 キャベツの華風サラダ 中華風実だくさん汁 果物(パイナップル) ヤクルト | 煮ほうとう なすと水菜、三つ葉のサラダ 牛乳 どら焼き | ごはん ポークチャップ (温野菜) キャベツとひじきのサラダ 洋風実だくさん汁 ソファール元気ヨーグルト |
| 夕食 | ごはん きのこ入りホワイトシチューフライ (付け合せ) アボカドのわさび醤油サラダ みそ汁 | ごはん 豚肉と大根の炒り煮 かにかまときゅうりのポン酢和え みそ汁 | わかめごはん 焼き魚(さんま) オクラの和え物 みそ汁 | ごはん 肉団子の酢豚 大根の華風和え 中華スープ | ごはん 豆腐ステーキ(おろしソース) (付け合わせ) なめこわかめのレモン醤油和え みそ汁 | ごはん 鶏肉の海苔マヨネーズ焼き (じゃが芋炒め) ちくわと大根の煮物 みそ汁 | ごはん とろたまハムカツ (付け合せ) きのこのお浸し みそ汁 |
| 合計 | エ:1419kcal た:55.3g 脂:37.8g 塩:7.4g | エ:1495kcal た:70.8g 脂:38.8g 塩:13.3g | エ:1486kcal た:60.5g 脂:42.3g 塩:7g | エ:1446kcal た:50.1g 脂:40.1g 塩:10.7g | エ:1485kcal た:57.2g 脂:52.1g 塩:8.5g | エ:1447kcal た:66.2g 脂:40.3g 塩:10.7g | エ:1455kcal た:54.9g 脂:44.2g 塩:7g |

エ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量

