

# 〈 献立表 〉

令和5年10月11日 ~ 21日

日付	曜日	朝 食	昼 食	夕 食	1日栄養量
10/11	水	茄子の味噌汁 ソース炒め コーンサラダ	鯖の田楽味噌焼き 里芋の煮物 ゆかり和え	牛肉とごぼうの煮物 じゃがいも炒め 辛子和え	1505 kcal P: 56.3 g F: 31.0 塩: 6.9
10/12	木	厚揚げの味噌汁 小松菜の煮物 さつま芋甘露煮	肉団子のトマト煮 ベーコン炒め マリネサラダ	太刀魚の土佐煮 大根の炒め物 ほうれん草の和え物	1620 kcal P: 50.2 g F: 45.0 塩: 6.4
10/13	金	トースト 豆乳スープ マカロニサラダ 栗タルト	鱈の山椒焼き 卵炒め すまし汁	豚肉のコチュジャン炒め ひじき煮 青じそ和え	16.7 kcal P: 56.4 g F: 55.1 塩: 6.8
10/14	土	あさりの味噌汁 ごぼうの炒め物 れんこんマリネ	高野麻婆豆腐 オイスター炒め 酢の物	カレイのチーズパン粉焼き 南瓜の煮物 トマトポタージュ	1741 kcal P: 63.7 g F: 33.1 塩: 6.6
10/15	日	なめこの味噌汁 塩昆布炒め さつま芋白和え	海老かつ 白菜の炒め物 胡麻和え	鶏のガーリック炒め 大根の煮物 オクラ和え	1602 kcal P: 56.2 g F: 38.2 塩: 6.7
10/16	月	ワカメの味噌汁 長芋の煮物 枝豆和え	豚じゃが 魚肉ソーセージ炒め わさび和え	鯖の照り焼き 舞茸の煮物 豆腐のすまし汁	1633 kcal P: 61.6 g F: 44.4 塩: 6.7
10/17	火	いんげんの味噌汁 ちゃんぽん煮 青菜と昆布のお浸し	赤魚の煮付け 梅肉炒め なめたけ和え	鶏肉の南蛮漬け さつま芋昆布煮 ピーマンおかなか和え	1508 kcal P: 55.4 g F: 29.1 塩: 6.5
10/18	水	南瓜の味噌汁 ほうれん草の煮浸し 卵の花サラダ	チキンカレー シーザーサラダ フルーチェ	鰯の塩焼き 茄子の煮物 舞茸のすまし汁	1596 kcal P: 62.1 g F: 36.4 塩: 6.7
10/19	木	もやしの味噌汁 厚揚げの煮物 紅白なます	鮭のクリームソースかけ ソテー みかんサラダ	豚肉の柳川風 切干大根の煮物 ささみ和え	1797 kcal P: 71.9 g F: 41.4 塩: 5.6
10/20	金	トースト 梨ゼリー コンソメスープ さつま芋サラダ	豚肉のごまドレ炒め 春雨煮 オクラのすまし汁	ブリのバター醤油焼き 桜エビ炒め ピーナツ和え	1603 kcal P: 51.6 g F: 52.4 塩: 5.5

平均 1462 kcal  
P: 58.5 g  
F: 40.6 g  
塩: 6.4 g