

献立表

令和5年10月1日 ~ 10日

日付	曜日	朝食	昼食	夕食	1日栄養量
10/1	日	さつまいもの味噌汁 肉詰めいなり ごぼうサラダ	秋刀魚の塩焼き おかか煮 卵スープ	鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト みかんサラダ	1603 kcal P: 50.5 g F: 43.1 塩: 6.4
10/2	月	しめじの味噌汁 たらこ炒め カボチャサラダ	豚キムチ 中華煮 春雨サラダ	マグロカツ 味噌炒め かにかま和え	1726 kcal P: 57.3 g F: 44.5 塩: 6.9
10/3	火	キャベツの味噌汁 長芋の煮物 大根サラダ	カレイの刻み昆布煮 野菜炒め 揚げ茄子和え	鶏肉の甘酢照り焼き 刻み高野豆腐の煮物 玉ねぎのすまし汁	1634 kcal P: 70.8 g F: 42.7 塩: 6.2
10/4	水	もやしの味噌汁 小松菜の炒め物 山菜と湯葉の煮物	ビーフシチューコロケ コンソメ煮 アボカドサラダ	おでん ごぼう梅炒め ツナ和え	1780 kcal P: 52.1 g F: 53.4 塩: 5.9
10/5	木	舞茸の味噌汁 里芋と鶏肉の煮物 卵焼き	豆腐のそぼろあんかけ かにかま炒め もずくスープ	豚肉のスタミナ炒め さつまいも甘酒煮 ごまドレ和え	1634 kcal P: 54.8 g F: 37.7 塩: 6.4
10/6	金	トースト・マンゴー きのこのポタージュ バイクドエッグ	鶏すき煮 茄子の炒め物 レモン和え	メバルの黒ゴマ天ぷら 南瓜の煮付け 柿酢和え	1529 kcal P: 50.2 g F: 48.0 塩: 4.7
10/7	土	里芋の味噌汁 青じそ炒め れんこん梅おかか和え	鮭の味噌マヨ焼き 大根の炒め物 ブロッコリー和え物	チャンプルー じゃが芋の煮物 鶏つみれ汁	1528 kcal P: 57.1 g F: 35.7 塩: 6.9
10/8	日	冬瓜の味噌汁 卵とじ 枝豆とひじきの白和え	きのこカレー 水菜サラダ 桃缶	赤魚のネギダレかけ ちゃんぽん炒め ゆかり和え	1598 kcal P: 56.0 g F: 37.3 塩: 7
10/9	月	なめこの味噌汁 塩昆布炒め さつまいもの甘露煮	鯖の照り焼き・栗ご飯 たけのこ煮・和菓子 白菜のすまし汁	牛肉のプルコギ風 チヂミ 菜種和え	1828 kcal P: 64.3 g F: 43.9 塩: 6.9
10/10	火	いんげんの味噌汁 山椒煮 きのこきんぴら	鶏肉のくわ焼き 厚揚げ煮 さつまいもヨーグルト和え	ブリの生姜煮 えびマヨ炒め そうめんサラダ	1830 kcal P: 65.9 g F: 54.9 塩: 5.3

平均 1669 kcal
P: 57.9 g
F: 44.1 g
塩: 6.3 g