

〈 献立表 〉

令和5年10月21日 ~ 31日

日付	曜日	朝 食	昼 食	夕 食	1日栄養量
10/21	土	里芋の味噌汁 青梗菜と卵の炒め物 かぼちゃサラダ	鯖の塩麹焼き かぶの煮物 アボカド和え	回鍋肉 筍の炒め物 中華スープ	1606 kcal P: 52.6 g F: 46.4 塩: 6.8
10/22	日	茄子の味噌汁 いかじゃが煮 コーンサラダ	豆腐ハンバーグ さつまいもそぼろ煮 わさび和え	鱈の生姜煮 白菜のオイスター炒め もずく	1638 kcal P: 62.7 g F: 30.5 塩: 6
10/23	月	しめじの味噌汁 たらこ炒め れんこんサラダ	鰯の梅煮 ごぼうの炒め物 ピーナツ和え	焼き栗コロッケ 田舎煮 白和え	1518 kcal P: 44.7 g F: 35.5 塩: 5.7
10/24	火	なめこの味噌汁 高野豆腐の煮物 オクラ和え	鶏肉のんにく醤油炒め 煮浸し とろろ和え	鯖の西京味噌焼き じゃが芋の炒め物 南瓜の味噌汁	1595 kcal P: 57.3 g F: 41.9 塩: 6.4
10/25	水	さつま芋の味噌汁 桜エビ煮 れんこん梅おかか和え	太刀魚の塩焼き もやし炒め ごま醤油和え	ピーマン肉詰め ブロッコリーの煮物 小松菜の和え物	1719 kcal P: 54.9 g F: 50.5 塩: 5.8
10/26	木	舞茸の味噌汁 こんにゃく一味炒め 青菜と昆布のお浸し	麻婆豆腐 里芋の煮物 中華和え	ブリ大根 ベーコン炒め 塩昆布和え	1508 kcal P: 50.1 g F: 36.3 塩: 7
10/27	金	変わりパン リンゴ パンプキンポタージュ ツナマヨサラダ	鮭の幽庵焼き 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁	鶏の根菜煮 柚子胡椒炒め レタスサラダ	1527 kcal P: 58.4 g F: 50.4 塩: 5
10/28	土	いんげんの味噌汁 切干大根の煮物 黒酢和え	豚肉のタレ炒め 白菜の煮物 焼きナスの和え物	鱈の揚げびたし 銀杏炒め 青じそ和え	1538 kcal P: 50.7 g F: 34.1 塩: 6.3
10/29	日	油揚げの味噌汁 ブロッコリーかにかま煮 ごぼうサラダ	さつま芋カレー 水菜のサラダ バナナ	カレイの煮付け 大根おかか炒め 酢の物	1612 kcal P: 63.2 g F: 7.4 塩: 6.5
10/30	月	えのきの味噌汁 きんぴらごぼう 枝豆和え	ぶりの照り焼き シーフード炒め お麩のすまし汁	牛肉のオイスター炒め 青梗菜の煮物 なめたけ和え	1657 kcal P: 61.1 g F: 43.5 塩: 6.1
10/31	火	たけのこの味噌汁 大根の煮物 紅あずまサラダ	ハンバーグ ババロア コールスローサラダ クラムチャウダー	赤魚の甘酢あんかけ 長芋のそぼろ煮 のり和え	1755 kcal P: 62.3 g F: 46.0 塩: 6.5

平均 1606.6 kcal
P: 56.2 g
F: 38.4 g
塩: 6.2 g