



10月献立表

今月のおやつレク



今月のおやつレクは、「サラダクレープ」を作る予定です(^^)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1日	2日	3日	4日	5日
	ご飯 豚肉のソテー ケチャップソース ピーマンのマリネ 大根のかにかまあんかけ 角切り野菜スープ	ご飯 メバルの塩こうじ焼き 大豆サラダ 南瓜の含め煮 味噌汁	ハヤシライス キャベツのドレッシング和え コーヒーゼリー	ご飯 サバの煮付け 海藻サラダ 小松菜の煮浸し 豚汁	かき揚げうどん ゆかりおにぎり 白菜のドレッシング和え ぶどうゼリー
	 I補給:-:535kcal タバク質:18.5g 脂質:14.2g 食塩相:2.8g	 I補給:-:510kcal タバク質:23.6g 脂質7.5:g 食塩相:2.9g	 I補給:-:547kcal タバク質:18.7g 脂質:13.5g 食塩相:2.0g	 I補給:-:574kcal タバク質:21.1g 脂質:8.7g 食塩相:3.4g	 I補給:-:485kcal タバク質:8.9g 脂質:8.7g 食塩相:3.4g
	もみじ饅頭 (クリーム)	マロンババロア	今川焼き (抹茶)	栗かすてら饅頭	マドレーヌ
7日	8日	9日	10日	11日	12日
ご飯 さわらの梅焼き じゃが芋の煮物 ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁	ご飯 アジフライ いんげんの大豆のマヨ和え 冬瓜の煮物 味噌汁	ちゃんぽん麺 わかめおにぎり れんこんサラダ 抹茶ババロア	ご飯 牛肉の塩だれ炒め 胡瓜のサラダ 大根のそぼろ煮 味噌汁	中華丼 中華和え ブロッコリーの炒め物 豆腐の中華スープ	ご飯 赤魚の甘酢あんかけ 白菜の和え物 蓮根のピリ辛炒め煮 味噌汁
 I補給:-:557kcal タバク質:23.6g 脂質:10.9g 食塩相:3.2g	 I補給:-:599kcal タバク質:19.4g 脂質:16.8g 食塩相:3.3g	 I補給:-:552kcal タバク質:18.9g 脂質:10.7g 食塩相:3.1g	 I補給:-:613kcal タバク質:20.3g 脂質:24.3g 食塩相:2.7g	 I補給:-:534kcal タバク質:18.4g 脂質:19.5g 食塩相:3.0g	 I補給:-:462kcal タバク質:18.2g 脂質:6.5g 食塩相:3.0g
レモンケーキ	豆乳とココアのマフィン	パンケーキ (はちみつ)	【おやつレク】 サラダクレープ	チョコタルト	バターケーキ
14日	15日	16日	17日	18日	19日
秋野菜カレー ひじきサラダ パナナムース 福神漬け	【運動会】 炊き込みご飯 季節の天ぷら 柿なます 蒸ししゅうまい 味噌汁	ご飯 肉じゃが キャベツの香り和え きこのパタポン炒め かき玉汁	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨のサラダ 南瓜の煮物 清まし汁	ちらし寿司 小松菜の柚子和え 高野豆腐の炊き合わせ 赤だし	【セレクト献立】 ご飯 さわらの山椒焼き/牛肉となすのオイスターソース炒め ほうれん草の錦糸和え 大豆煮 味噌汁
 I補給:-:622kcal タバク質:14.8g 脂質:19.3g 食塩相:3.7g	 I補給:-:610kcal タバク質:21.1g 脂質:16.7g 食塩相:3.8g	 I補給:-:560kcal タバク質:18.5g 脂質:17.7g 食塩相:3.1g	 I補給:-:548kcal タバク質:24.6g 脂質:10.1g 食塩相:3.2g	 I補給:-:442kcal タバク質:14.6g 脂質:5.7g 食塩相:4.1g	 I補給:-:535kcal タバク質:27.1g 脂質:13.6g 食塩相:3.1g
酒まんじゅう	クレープ (チョコ)	ミニたい焼き	メープルケーキ	今川焼き (メープル)	パウンドケーキ (フルーツ)
21日	22日	23日	24日	25日	26日
牛丼 ごぼうサラダ かぼちゃババロア 味噌汁	ご飯 タラのあんかけ 盛り合わせサラダ 茄子とピーマンの味噌炒め そうめん汁	きつねうどん 菜飯おにぎり キャベツの塩昆布和え 大根の煮物	ご飯 鶏肉の西京焼き カリフラワーのピーナツ和え がんもの煮物 かき玉汁	ご飯 さばの蒲焼き えんどうのドレッシング和え さつま芋のレモン煮 味噌汁	ご飯 鶏肉の香味ネギソース ブロッコリーサラダ 春雨炒め 味噌汁
 I補給:-:651kcal タバク質:21.5g 脂質:21.1g 食塩相:2.6g	 I補給:-:505kcal タバク質:19.3g 脂質:12.8g 食塩相:3.1g	 I補給:-:497kcal タバク質:14.6g 脂質:7.4g 食塩相:3.7g	 I補給:-:571kcal タバク質:26.5g 脂質:19.0g 食塩相:2.3g	 I補給:-:652kcal タバク質:18.9g 脂質:22.9g 食塩相:3.0g	 I補給:-:619kcal タバク質:21.8g 脂質:22.4g 食塩相:2.9g
【おやつレク】 サラダクレープ	さつま芋の饅頭	クリームブッセ	チョコドーナツ	せんべい	シュークリーム
28日	29日	30日	31日		
ご飯 メバルのみぞれタレがけ 春雨の酢の物 チンゲン菜とはんぺんの煮浸し かき玉汁	ご飯 鶏天 ひじきのサラダ かぶの含め煮 味噌汁	シーフードカレー キャベツのサラダ ぶどうムース 福神漬け	【誕生日会】 赤飯 赤魚の柚子味噌焼き 三色なます つくねのあっさり煮 清まし汁		
 I補給:-:450kcal タバク質:21.7g 脂質:5.9g 食塩相:3.0g	 I補給:-:581kcal タバク質:21.8g 脂質:20.8g 食塩相:2.9g	 I補給:-:609kcal タバク質:16.6g 脂質:16.3g 食塩相:3.9g	 I補給:-:482kcal タバク質:23.6g 脂質:7.7g 食塩相:2.9g		
小麦まんじゅう	クリームコンフェ	マロンワッフル	フルーツケーキ		

食べたいメニューなどありましたら、利用日でない方も追加で利用できますので前日までにお気軽にご連絡ください。

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2. 献立は都合により、変更する場合がございます。