

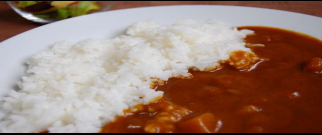


10月献立表

今月のおやつレク



今月のおやつレクは、「かぼちゃパバロア」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
					
		ご飯 鶏肉の幽庵焼き 切干大根のサラダ 小松菜の煮浸し 味噌汁	中華丼 蒸しシュウマイ わかめスープ 杏仁豆腐	ご飯 ほっけの塩こうじ焼き 春菊の和え物 ひじきの炒り煮 清まし汁	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
					
		Iカロリー:544kcal タバコ質:22.5g 脂質:14.8g 食塩相:2.9g	Iカロリー:532kcal タバコ質:20.2g 脂質:12.7g 食塩相:3.1g	Iカロリー:413kcal タバコ質:18.9g 脂質:4.8g 食塩相:3.1g	Iカロリー:534kcal タバコ質:17.6g 脂質:11.7g 食塩相:2.6g
		クレープ (いちご)	チョコタルト	栗かすてら饅頭	安納芋のパウンドケーキ
6日	7日	8日	9日	10日	11日
【十五夜】 月見うどん ゆかりおにぎり レンコンのはさみ揚げ お月見ゼリー	【運動会】 炊き込みご飯 鮭の照り焼き 春菊の白和え 季節の炊き合わせ 味噌汁	デミカツ丼 ごぼうサラダ フルーチェ 清まし汁	ご飯 カレーの梅焼き 小松菜の生姜和え じゃが芋の煮物 味噌汁	ご飯 和風おろしハンバーグ カリフラワーの加熱和え 里芋田楽 清まし汁	ご飯 タラの青のり風味焼き チゲン菜のドレッシング和え きのこバター醤油炒め 味噌汁
					
Iカロリー:618kcal タバコ質:17.6g 脂質:18.3g 食塩相:3.2g	Iカロリー:546kcal タバコ質:26.6g 脂質:10.1g 食塩相:3.4g	Iカロリー:604kcal タバコ質:17.9g 脂質:19.3g 食塩相:3.2g	Iカロリー:476kcal タバコ質:21.7g 脂質:3.7g 食塩相:3.0g	Iカロリー:620kcal タバコ質:20.0g 脂質:21.7g 食塩相:3.0g	Iカロリー:452kcal タバコ質:19.4g 脂質:6.8g 食塩相:3.1g
お月見まんじゅう	栗まんじゅう	パンケーキ	オレンジゼリー	【おやつレク】 かぼちゃパバロア	マドレーヌ
13日	14日	15日	16日	17日	18日
ご飯 豚肉のんにく醤油炒め オクラのなめ苺和え さつま芋の切昆布煮 清まし汁	ご飯 アジフライ いんげんの和え物 長芋の煮物 味噌汁	焼きそば 菜飯おにぎり ひじきサラダ ふろふき大根	【セレクト献立】 ご飯 赤魚の山椒焼き/豚肉のイスタ炒め 柿なます なすの煮浸し 清まし汁	秋野菜カレー 白菜のドレッシング和え バナナムース 福神漬	ご飯 ホキのチャンチャン焼き 春雨サラダ 南瓜の煮物 清まし汁
					
Iカロリー:502kcal タバコ質:20.8g 脂質:8.3g 食塩相:3.0g	Iカロリー:570kcal タバコ質:18.6g 脂質:12.1g 食塩相:3.3g	Iカロリー:486kcal タバコ質:14.3g 脂質:12.9g 食塩相:2.7g	Iカロリー:458kcal タバコ質:18.1g 脂質:8.9g 食塩相:2.7g	Iカロリー:604kcal タバコ質:13.9g 脂質:18.1g 食塩相:3.6g	Iカロリー:486kcal タバコ質:20.7g 脂質:7.0g 食塩相:3.4g
酒まんじゅう	かぼちゃタルト	クレープ (チョコ)	ミニたいやき	今川焼き (カスタード)	パンケーキ
20日	21日	22日	23日	24日	25日
散らし寿司 高野豆腐の炊き合わせ 赤だし 抹茶ゼリー	ご飯 鶏肉の西京焼き いんげんのピーナツ和え 湯豆腐風 清まし汁	ご飯 ホキの韓国風焼き 盛り合わせサラダ 海老シュウマイ 清まし汁	ちゃんぽん麺 わかめおにぎり 大根サラダ 青りんごゼリー	ご飯 揚げ鶏の青じそだれ 白菜の酢の物 春雨炒め 味噌汁	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
					
Iカロリー:480kcal タバコ質:13.7g 脂質:7.1g 食塩相:3.6g	Iカロリー:518kcal タバコ質:23.7g 脂質:14.8g 食塩相:2.1g	Iカロリー:446kcal タバコ質:18.3g 脂質:9.1g 食塩相:2.3g	Iカロリー:561kcal タバコ質:16.1g 脂質:10.2g 食塩相:3.4g	Iカロリー:596kcal タバコ質:19.6g 脂質:20.6g 食塩相:3.5g	Iカロリー:648kcal タバコ質:19.2g 脂質:21.9g 食塩相:3.1g
ドーナツ	せんべい	マロンワッフル	【おやつレク】 かぼちゃパバロア	シュークリーム	コーヒーゼリー
27日	28日	29日	30日	31日	
ご飯 メンチカツ 胡瓜とツナのサラダ さつま揚げと切昆布の煮物 味噌汁	シーフードカレー キャベツのサラダ ぶどうのムース 福神漬	ご飯 鶏肉のきのこソース マカロニサラダ ツナとインゲンのソテー パンブキンスープ	ご飯 メバルのみぞれタレがけ 春雨の酢の物 チゲン菜とはんぺんの煮浸し かき玉汁	【誕生日会】 赤飯 赤魚の柚子味噌焼き 三色なます 炊き合わせ 清まし汁	
					
Iカロリー:760kcal タバコ質:17.8g 脂質:28.0g 食塩相:3.8g	Iカロリー:589kcal タバコ質:16.4g 脂質:14.1g 食塩相:3.8g	Iカロリー:633kcal タバコ質:22.5g 脂質:23.6g 食塩相:2.9g	Iカロリー:456kcal タバコ質:21.4g 脂質:5.9g 食塩相:2.8g	Iカロリー:467kcal タバコ質:21.1g 脂質:6.4g 食塩相:2.6g	
小麦まんじゅう	クリームコンフェ	メープルケーキ	ドームケーキ (チョコ)	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。