




10月献立表

KM献立

|    | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 |   |   |   |   |   |   |    |
|    |   |   |   |   |   |   | <b>肉団子のケチャップ煮</b><br>キャベツとソーセージのフレンチサラダ   |
|    |   |   |   |   |   |   | エネルギー 136 kcal<br>蛋白質 5.98 g 脂質 5.52 g<br>炭水化物 15.39 g 食塩 1.35 g                      |
| 昼食 |   |   |   |   |   |   |    |
|    |   |   |   |   |   |   | <b>鶏の照り焼き</b><br><b>茄子の柚子味噌和え</b><br>カリフラワーと小松菜のお浸し                                   |
|    |   |   |   |   |   |   | エネルギー 272 kcal<br>蛋白質 15.62 g 脂質 16.21 g<br>炭水化物 16.51 g 食塩 2.13 g                    |
| 夕食 |   |   |   |   |   |   |  |
|    |   |   |   |   |   |   | <b>ほっけの塩焼き</b><br>切り昆布と油揚げの煮物<br>ハム入りマカロニサラダ  |
|    |   |   |   |   |   |   | エネルギー 168 kcal<br>蛋白質 13.02 g 脂質 8.50 g<br>炭水化物 11.22 g 食塩 2.18 g                     |
| 合計 |   |   |   |   |   |   | エネルギー 576 kcal<br>蛋白質 34.62 g 脂質 30.23 g<br>炭水化物 43.12 g 食塩 5.66 g                    |

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

10月献立表

KM献立

|    | 日<br>2  | 月<br>3  | 火<br>4   | 水<br>5  | 木<br>6  | 金<br>7  | 土<br>8  |
|----|---|---|--|---|---|---|---|
| 朝食 |    |    |    |    |    |    |    |
|    | 鶏肉と野菜のポン酢煮<br>切干大根のサラダ<br>しば漬け  | 根菜入りつくね<br>さつま芋のそぼろ煮<br>青しそきゅうり漬け   | 野菜とマカロニのコンソメ煮<br>湯葉の和風サラダ  | 大根と里芋のそぼろあん<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>北海道産昆布の佃煮   | ふわとろスクランブルエッグ<br>キャベツのマリネ   | ひじきと枝豆の寄せ揚げ<br>キャベツと薄揚げの煮びたし<br>大根としその実の漬物  | 肉団子と小松菜のコンソメあん<br>3色豆のツナマヨサラダ   |
|    | エネルギー 170 kcal<br>蛋白質 8.63 g 脂質 10.56 g<br>炭水化物 9.87 g 食塩 1.39 g                    | エネルギー 158 kcal<br>蛋白質 6.74 g 脂質 6.98 g<br>炭水化物 15.87 g 食塩 1.38 g                    | エネルギー 118 kcal<br>蛋白質 7.30 g 脂質 4.50 g<br>炭水化物 12.70 g 食塩 0.66 g                     | エネルギー 82 kcal<br>蛋白質 3.69 g 脂質 1.31 g<br>炭水化物 15.58 g 食塩 1.51 g                       | エネルギー 126 kcal<br>蛋白質 4.00 g 脂質 10.19 g<br>炭水化物 4.33 g 食塩 0.60 g                      | エネルギー 146 kcal<br>蛋白質 7.92 g 脂質 9.46 g<br>炭水化物 7.48 g 食塩 1.13 g                       | エネルギー 133 kcal<br>蛋白質 7.20 g 脂質 6.33 g<br>炭水化物 11.37 g 食塩 1.03 g                      |
| 昼食 |    |    |    |    |    |    |    |
|    | チーズ入りチキンカツ<br>ビーフン<br>ほうれん草のお浸し   | ポークチャップ<br>カリフラワーとブロッコリーのベーコン炒め<br>スパゲティーサラダ  | 親子丼<br>ひじき煮  | わかめそば(温)<br>五目厚焼玉子  | ビビンバ<br>豆腐けんちん煮   | メンチカツ<br>厚揚げとピーマンの味噌炒め<br>なめらかミルクババロア   | さんまの塩焼き<br>かぼちゃの煮物<br>小松菜のわさび和え<br><b>寒露 十三夜</b>                                      |
|    | エネルギー 181 kcal<br>蛋白質 9.50 g 脂質 7.17 g<br>炭水化物 20.37 g 食塩 1.02 g                    | エネルギー 240 kcal<br>蛋白質 11.50 g 脂質 12.40 g<br>炭水化物 19.60 g 食塩 2.85 g                  | エネルギー 183 kcal<br>蛋白質 9.87 g 脂質 8.85 g<br>炭水化物 15.88 g 食塩 2.56 g                     | エネルギー 278 kcal<br>蛋白質 11.87 g 脂質 4.79 g<br>炭水化物 46.45 g 食塩 2.02 g                     | エネルギー 171 kcal<br>蛋白質 5.35 g 脂質 10.34 g<br>炭水化物 13.76 g 食塩 1.78 g                     | エネルギー 325 kcal<br>蛋白質 9.77 g 脂質 20.49 g<br>炭水化物 26.62 g 食塩 1.51 g                     | エネルギー 182 kcal<br>蛋白質 10.33 g 脂質 12.93 g<br>炭水化物 8.48 g 食塩 1.05 g                     |
| 夕食 |  |  |  |  |  |  |  |
|    | マーボー豆腐<br>茄子の吉野煮<br>オクラとろろ  | あじの漬け焼きごま風味<br>さつま揚げの煮物<br>レンコンの梅おかかマヨサラダ   | ホイコーロー<br>人参しりしり<br>かにかまと玉ねぎのサラダ   | ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ<br>青菜と海老の炒め物<br>ごぼうサラダ  | タラの味噌焼き<br>切干大根の煮物<br>きゅうりと中華くらげの和え物  | にしんの山椒煮<br>高野の炊き合わせ<br>みかんなます   | チキンステーキ<br>ほうれん草と玉ねぎのソテー<br>根菜サラダ   |
|    | エネルギー 211 kcal<br>蛋白質 6.18 g 脂質 12.82 g<br>炭水化物 16.38 g 食塩 1.38 g                   | エネルギー 195 kcal<br>蛋白質 17.13 g 脂質 8.94 g<br>炭水化物 10.35 g 食塩 1.59 g                   | エネルギー 228 kcal<br>蛋白質 10.92 g 脂質 9.52 g<br>炭水化物 23.63 g 食塩 2.40 g                    | エネルギー 221 kcal<br>蛋白質 13.80 g 脂質 14.32 g<br>炭水化物 10.11 g 食塩 1.32 g                    | エネルギー 86 kcal<br>蛋白質 9.91 g 脂質 1.40 g<br>炭水化物 8.34 g 食塩 1.14 g                        | エネルギー 192 kcal<br>蛋白質 11.88 g 脂質 9.11 g<br>炭水化物 19.28 g 食塩 1.08 g                     | エネルギー 280 kcal<br>蛋白質 19.16 g 脂質 17.93 g<br>炭水化物 8.52 g 食塩 1.99 g                     |
| 合計 | エネルギー 561 kcal<br>蛋白質 24.31 g 脂質 30.55 g<br>炭水化物 46.62 g 食塩 3.79 g                  | エネルギー 593 kcal<br>蛋白質 35.37 g 脂質 28.32 g<br>炭水化物 45.82 g 食塩 5.82 g                  | エネルギー 528 kcal<br>蛋白質 28.09 g 脂質 22.87 g<br>炭水化物 52.21 g 食塩 5.62 g                   | エネルギー 581 kcal<br>蛋白質 29.36 g 脂質 20.42 g<br>炭水化物 72.14 g 食塩 4.85 g                    | エネルギー 382 kcal<br>蛋白質 19.26 g 脂質 21.93 g<br>炭水化物 26.43 g 食塩 3.52 g                    | エネルギー 663 kcal<br>蛋白質 29.57 g 脂質 39.06 g<br>炭水化物 53.38 g 食塩 3.72 g                    | エネルギー 595 kcal<br>蛋白質 36.69 g 脂質 37.19 g<br>炭水化物 28.37 g 食塩 4.07 g                    |

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

10月献立表

KM献立

|    | 日<br>9  | 月<br>10   | 火<br>11  | 水<br>12   | 木<br>13   | 金<br>14   | 土<br>15   |
|----|---|---|--|---|---|---|---|
| 朝食 |    |    |    |    |    |    |    |
|    | 高野豆腐の卵とし<br>ピーマンと青菜の炒めもの<br>しば漬け  | にしんの塩蒸し<br>小松菜と薄揚げの煮びたし<br>北海道産昆布の佃煮  | ウインナーと野菜のクリーム煮<br>カリフラワーのマリネ   | ちくわと昆布の炒り煮<br>スパゲティーサラダ<br>青しそきゅうり漬け  | 厚揚げのオレンジチャップ<br>コーン入りコールスローサラダ  | 肉団子の照焼<br>人参とわかめの土佐煮<br>大根としその実の漬物  | オムレツ<br>かにかまと玉ねぎのサラダ  |
|    | エネルギー 181 kcal<br>蛋白質 11.15 g 脂質 11.40 g<br>炭水化物 9.17 g 食塩 2.00 g                   | エネルギー 119 kcal<br>蛋白質 8.82 g 脂質 7.11 g<br>炭水化物 6.60 g 食塩 0.95 g                     | エネルギー 84 kcal<br>蛋白質 2.79 g 脂質 3.10 g<br>炭水化物 11.47 g 食塩 0.91 g                      | エネルギー 108 kcal<br>蛋白質 4.08 g 脂質 5.20 g<br>炭水化物 12.48 g 食塩 1.85 g                      | エネルギー 99 kcal<br>蛋白質 4.50 g 脂質 5.11 g<br>炭水化物 10.39 g 食塩 0.96 g                       | エネルギー 116 kcal<br>蛋白質 6.05 g 脂質 3.50 g<br>炭水化物 14.52 g 食塩 1.74 g                      | エネルギー 151 kcal<br>蛋白質 11.48 g 脂質 7.98 g<br>炭水化物 8.48 g 食塩 1.08 g                      |
| 昼食 |    |    |    |    |    |    |    |
|    | 赤魚のトマトカレー煮<br>カリフラワーの豆乳クリーム和え<br>キャベツと青さのナムル  | 一口とんかつ<br>里芋のきのこあんかけ<br>柿なます<br><b>スポーツの日</b>                                       | ちらし寿司<br>茄子と厚揚げのそぼろ味噌煮   | めばるの煮付け<br>しゅうまい<br>わかめと玉ねぎのツナサラダ   | 鶏肉のねぎ塩焼き<br>クックデリの厚焼き卵<br>ゆずもずく   | ソース焼きそば<br>きゅうりの胡麻和え  | さわらの塩焼き<br>白菜と春雨の煮物<br>めかぶの三杯酢和え  |
|    | エネルギー 132 kcal<br>蛋白質 12.06 g 脂質 3.92 g<br>炭水化物 11.37 g 食塩 1.39 g                   | エネルギー 221 kcal<br>蛋白質 6.34 g 脂質 13.24 g<br>炭水化物 19.61 g 食塩 0.74 g                   | エネルギー 168 kcal<br>蛋白質 5.81 g 脂質 6.25 g<br>炭水化物 21.77 g 食塩 2.29 g                     | エネルギー 192 kcal<br>蛋白質 14.78 g 脂質 5.64 g<br>炭水化物 20.76 g 食塩 2.39 g                     | エネルギー 244 kcal<br>蛋白質 17.46 g 脂質 14.44 g<br>炭水化物 12.00 g 食塩 1.78 g                    | エネルギー 359 kcal<br>蛋白質 8.94 g 脂質 16.68 g<br>炭水化物 49.38 g 食塩 2.76 g                     | エネルギー 134 kcal<br>蛋白質 14.64 g 脂質 5.93 g<br>炭水化物 6.75 g 食塩 1.45 g                      |
| 夕食 |  |  |  |  |  |  |  |
|    | えび団子と白菜の中華あん<br>卵の花<br>きゅうりとわかめの酢の物   | ハンバーグ (チーズソース)<br>マカロニのトマトソース炒め<br>ひじきのサラダ  | いわしの梅煮<br>きんぴらごぼう<br>ほうれん草のピーナッツ和え   | 牛肉と豆腐の卵とし<br>切干大根の煮物<br>ブロッコリーのおかかマヨ和え  | 白身魚の香草焼き<br>小松菜のガーリックソテー<br>秋の実りサラダ<br><b>さつま芋の日</b>                                  | 赤魚の煮付け<br>さつま芋の甘露煮<br>ほうれん草の白和え   | トマトとチキンのキーマカレー<br>チーズと黒胡椒のキャベツサラダ   |
|    | エネルギー 144 kcal<br>蛋白質 7.29 g 脂質 5.01 g<br>炭水化物 18.40 g 食塩 2.06 g                    | エネルギー 342 kcal<br>蛋白質 13.76 g 脂質 20.23 g<br>炭水化物 23.61 g 食塩 2.08 g                  | エネルギー 226 kcal<br>蛋白質 17.24 g 脂質 10.31 g<br>炭水化物 15.56 g 食塩 1.59 g                   | エネルギー 303 kcal<br>蛋白質 11.72 g 脂質 21.96 g<br>炭水化物 12.48 g 食塩 2.60 g                    | エネルギー 183 kcal<br>蛋白質 12.28 g 脂質 10.38 g<br>炭水化物 12.17 g 食塩 1.20 g                    | エネルギー 185 kcal<br>蛋白質 12.47 g 脂質 3.08 g<br>炭水化物 27.64 g 食塩 1.84 g                     | エネルギー 128 kcal<br>蛋白質 6.75 g 脂質 5.46 g<br>炭水化物 15.24 g 食塩 2.49 g                      |
| 合計 | エネルギー 458 kcal<br>蛋白質 30.50 g 脂質 20.33 g<br>炭水化物 38.94 g 食塩 5.45 g                  | エネルギー 681 kcal<br>蛋白質 28.92 g 脂質 40.58 g<br>炭水化物 49.82 g 食塩 3.77 g                  | エネルギー 478 kcal<br>蛋白質 25.84 g 脂質 19.66 g<br>炭水化物 48.80 g 食塩 4.79 g                   | エネルギー 603 kcal<br>蛋白質 30.58 g 脂質 32.80 g<br>炭水化物 45.72 g 食塩 6.84 g                    | エネルギー 526 kcal<br>蛋白質 34.24 g 脂質 29.93 g<br>炭水化物 34.56 g 食塩 3.94 g                    | エネルギー 660 kcal<br>蛋白質 27.46 g 脂質 23.26 g<br>炭水化物 91.54 g 食塩 6.34 g                    | エネルギー 412 kcal<br>蛋白質 32.87 g 脂質 19.37 g<br>炭水化物 30.47 g 食塩 5.02 g                    |

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

10月献立表

KM献立

|    | 日<br>16  | 月<br>17  | 火<br>18  | 水<br>19  | 木<br>20  | 金<br>21  | 土<br>22  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 |  |  |  |  |  |  |  |
|    | 大根と里芋のそぼろあん<br>チンゲン菜と椎茸の炒め煮<br>刻みすぐき                               | 厚焼玉子<br>牛肉とごぼうのしぐれ煮<br>しば漬け  | 厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮<br>ハム入りマカロニサラダ                                      | ひじきと枝豆の寄せ揚げ<br>白菜のうま煮<br>北海道産昆布の佃煮                                 | 野菜とマカロニのコンソメ煮<br>豆とコーンのオーロラソース和え                                   | 根菜入りつくね<br>キャベツと薄揚げの煮びたし<br>大根としその実の漬物                             | ふわとろスクランブルエッグ<br>人参と蒸し鶏のサラダ  |
|    | エネルギー 61 kcal<br>蛋白質 2.09 g 脂質 0.82 g<br>炭水化物 12.12 g 食塩 1.55 g    | エネルギー 121 kcal<br>蛋白質 5.88 g 脂質 6.70 g<br>炭水化物 8.65 g 食塩 1.23 g    | エネルギー 129 kcal<br>蛋白質 5.53 g 脂質 8.31 g<br>炭水化物 8.00 g 食塩 0.86 g    | エネルギー 148 kcal<br>蛋白質 7.96 g 脂質 8.26 g<br>炭水化物 9.96 g 食塩 1.34 g    | エネルギー 120 kcal<br>蛋白質 6.10 g 脂質 4.57 g<br>炭水化物 13.20 g 食塩 0.66 g   | エネルギー 148 kcal<br>蛋白質 6.45 g 脂質 8.00 g<br>炭水化物 11.82 g 食塩 1.24 g   | エネルギー 162 kcal<br>蛋白質 5.30 g 脂質 12.39 g<br>炭水化物 6.53 g 食塩 0.82 g   |
| 昼食 |  |  |  |  |  |  |  |
|    | 牛肉と厚揚げの煮物<br>チーズ入磯辺かまぼこ<br>小松菜のわさび和え                               | たまごうどん（温）<br>野菜入りふんわりしんじょう   | 白身魚のフライ<br>しゅうまい<br>オクラとろろ   | オムライス<br>さつま芋とりんごのコンポート  | 三色丼<br>みかんなます  | 肉じゃが<br>はんぺんとほうれん草の卵とじ<br>茎わかめのさっぱり和え                              | かぼちゃのコロッケ<br>とうもろこしと豆のチリソース煮<br>ごぼうサラダ                             |
|    | エネルギー 208 kcal<br>蛋白質 10.37 g 脂質 14.49 g<br>炭水化物 10.00 g 食塩 1.45 g | エネルギー 341 kcal<br>蛋白質 8.42 g 脂質 15.92 g<br>炭水化物 39.40 g 食塩 2.28 g  | エネルギー 181 kcal<br>蛋白質 10.22 g 脂質 5.86 g<br>炭水化物 21.06 g 食塩 1.07 g  | エネルギー 183 kcal<br>蛋白質 8.14 g 脂質 7.71 g<br>炭水化物 20.07 g 食塩 2.32 g   | エネルギー 151 kcal<br>蛋白質 6.12 g 脂質 8.50 g<br>炭水化物 14.04 g 食塩 0.90 g   | エネルギー 152 kcal<br>蛋白質 8.89 g 脂質 4.61 g<br>炭水化物 19.15 g 食塩 1.90 g   | エネルギー 318 kcal<br>蛋白質 7.64 g 脂質 18.40 g<br>炭水化物 32.82 g 食塩 1.46 g  |
| 夕食 |  |  |  |  |  |  |  |
|    | おろしハンバーグ<br>ひじき煮<br>レンコンの梅おおかマヨサラダ                                 | にしんの柚子すだちおろし煮<br>里芋あんかけ<br>人参とピーマンの胡麻和え                            | 肉団子の中華あん<br>切干大根とベーコンのスープ煮<br>春雨サラダ                                | いわしの山椒煮<br>炒り豆腐<br>ほうれん草の胡麻和え                                      | 八宝菜<br>カリフラワーとブロッコリーのベーコン炒め<br>ひじきと大根のサラダ                          | さわらの漬け焼き<br>レバーの生姜煮<br>おからとツナのサラダ                                  | ぶりの甘酢あんかけ<br>切り昆布と油揚げの煮物<br>きゅうりの胡麻和え                              |
|    | エネルギー 301 kcal<br>蛋白質 12.30 g 脂質 18.18 g<br>炭水化物 20.31 g 食塩 2.18 g | エネルギー 189 kcal<br>蛋白質 10.35 g 脂質 9.16 g<br>炭水化物 18.18 g 食塩 1.84 g  | エネルギー 157 kcal<br>蛋白質 7.36 g 脂質 6.69 g<br>炭水化物 17.18 g 食塩 2.53 g   | エネルギー 178 kcal<br>蛋白質 14.74 g 脂質 7.90 g<br>炭水化物 11.03 g 食塩 1.76 g  | エネルギー 225 kcal<br>蛋白質 17.60 g 脂質 11.66 g<br>炭水化物 13.54 g 食塩 1.86 g | エネルギー 207 kcal<br>蛋白質 17.82 g 脂質 9.91 g<br>炭水化物 10.88 g 食塩 1.22 g  | エネルギー 227 kcal<br>蛋白質 10.81 g 脂質 12.68 g<br>炭水化物 16.74 g 食塩 1.57 g |
| 合計 | エネルギー 571 kcal<br>蛋白質 24.76 g 脂質 33.49 g<br>炭水化物 42.43 g 食塩 5.18 g | エネルギー 650 kcal<br>蛋白質 24.65 g 脂質 31.78 g<br>炭水化物 66.23 g 食塩 5.35 g | エネルギー 467 kcal<br>蛋白質 23.11 g 脂質 20.86 g<br>炭水化物 46.24 g 食塩 4.46 g | エネルギー 509 kcal<br>蛋白質 30.84 g 脂質 23.87 g<br>炭水化物 41.06 g 食塩 5.42 g | エネルギー 496 kcal<br>蛋白質 29.82 g 脂質 24.73 g<br>炭水化物 40.78 g 食塩 3.42 g | エネルギー 507 kcal<br>蛋白質 33.16 g 脂質 22.52 g<br>炭水化物 41.85 g 食塩 4.36 g | エネルギー 707 kcal<br>蛋白質 23.75 g 脂質 43.47 g<br>炭水化物 56.09 g 食塩 3.85 g |

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

10月献立表

KM献立

|    | 日<br>23  | 月<br>24  | 火<br>25  | 水<br>26  | 木<br>27  | 金<br>28  | 土<br>29  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 |  |  |  |  |  |  |  |
|    | 高野豆腐の卵とし<br>小松菜と薄揚げの煮びたし<br>刻みすぐき                                  | 厚焼玉子<br>白菜と春雨の煮物<br>北海道産昆布の佃煮                                      | ウインナーと野菜のカレー煮<br>青菜と海老の炒め物   | 厚揚げの野菜あんかけ<br>キャベツと青さのナムル<br>大根としその実の漬物                            | ふわとろスクランブルエッグ<br>さつま芋とりんごのコンポート                                    | ちくわと昆布の炒り煮<br>湯葉の和風サラダ<br>しば漬け                                     | 厚揚げのオレンジチャップ<br>具沢山野菜の煮込み  |
|    | エネルギー 157 kcal<br>蛋白質 9.96 g 脂質 8.11 g<br>炭水化物 11.04 g 食塩 1.91 g   | エネルギー 85 kcal<br>蛋白質 4.24 g 脂質 3.14 g<br>炭水化物 9.46 g 食塩 1.11 g     | エネルギー 85 kcal<br>蛋白質 3.49 g 脂質 2.99 g<br>炭水化物 11.05 g 食塩 0.99 g    | エネルギー 89 kcal<br>蛋白質 2.96 g 脂質 4.06 g<br>炭水化物 7.49 g 食塩 1.25 g     | エネルギー 153 kcal<br>蛋白質 3.79 g 脂質 9.79 g<br>炭水化物 11.82 g 食塩 0.42 g   | エネルギー 106 kcal<br>蛋白質 7.28 g 脂質 4.72 g<br>炭水化物 10.48 g 食塩 1.67 g   | エネルギー 88 kcal<br>蛋白質 4.31 g 脂質 3.82 g<br>炭水化物 10.09 g 食塩 0.95 g    |
| 昼食 |  |  |  |  |  |  |  |
|    | 鶏つくねと大根の煮物<br>茄子の吉野煮<br>おくらと長芋の和え物<br><b>霜降</b>                    | 豚丼<br>豆乳がんもの含め煮  | ナポリタン<br>粒マスタード入りポテトサラダ<br><b>世界パスタデー</b>                          | 天然ぶりの照焼き<br>切り昆布と油揚げの煮物<br>栗の白和え                                   | さんまの梅煮<br>里芋とさつま揚げの煮物<br>茎わかめのさっぱり和え                               | たまぼてコロッケ<br>ほうれん草と玉ねぎのソテー<br>パイナップル                                | 白身魚のポン酢あんかけ<br>五目厚焼玉子<br>ほうれん草の胡麻和え                                |
|    | エネルギー 208 kcal<br>蛋白質 8.35 g 脂質 9.90 g<br>炭水化物 20.97 g 食塩 2.12 g   | エネルギー 293 kcal<br>蛋白質 14.62 g 脂質 16.86 g<br>炭水化物 18.21 g 食塩 2.76 g | エネルギー 273 kcal<br>蛋白質 7.12 g 脂質 7.80 g<br>炭水化物 43.79 g 食塩 2.48 g   | エネルギー 213 kcal<br>蛋白質 16.01 g 脂質 13.51 g<br>炭水化物 11.71 g 食塩 0.94 g | エネルギー 291 kcal<br>蛋白質 15.18 g 脂質 18.58 g<br>炭水化物 14.48 g 食塩 1.76 g | エネルギー 188 kcal<br>蛋白質 4.16 g 脂質 11.58 g<br>炭水化物 18.44 g 食塩 1.00 g  | エネルギー 192 kcal<br>蛋白質 12.98 g 脂質 8.38 g<br>炭水化物 14.48 g 食塩 2.06 g  |
| 夕食 |  |  |  |  |  |  |  |
|    | 白身魚のトマト煮<br>ひじき煮<br>キャベツとフィッシュソーセージのサラダ                            | 豆腐ハンバーグ(おろしあん)<br>さつま芋のそぼろ煮<br>カリフラワーと小松菜のお浸し                      | にしんの蒲焼き<br>彩り卵とし<br>刻み大根の梅肉和え                                      | 鶏ももの唐揚げ<br>きんぴらごぼう<br>きゅうりとねぎの塩だれ和え                                | マーボー茄子<br>春雨の五目炒め<br>きゅうりの胡麻和え                                     | 赤魚の西京焼き<br>人参とわかめの土佐煮<br>カリフラワーといんげんのサラダ                           | 豚肉の生姜焼き<br>豆腐ナゲット<br>キャベツとコーンのおかかお浸し                               |
|    | エネルギー 210 kcal<br>蛋白質 9.89 g 脂質 12.19 g<br>炭水化物 15.40 g 食塩 1.35 g  | エネルギー 281 kcal<br>蛋白質 13.96 g 脂質 15.40 g<br>炭水化物 19.96 g 食塩 1.62 g | エネルギー 221 kcal<br>蛋白質 16.30 g 脂質 12.39 g<br>炭水化物 12.42 g 食塩 2.52 g | エネルギー 297 kcal<br>蛋白質 14.73 g 脂質 13.53 g<br>炭水化物 26.27 g 食塩 1.87 g | エネルギー 222 kcal<br>蛋白質 15.62 g 脂質 12.14 g<br>炭水化物 14.16 g 食塩 1.68 g | エネルギー 108 kcal<br>蛋白質 11.68 g 脂質 3.39 g<br>炭水化物 8.61 g 食塩 1.05 g   | エネルギー 310 kcal<br>蛋白質 18.83 g 脂質 13.12 g<br>炭水化物 27.82 g 食塩 2.91 g |
| 合計 | エネルギー 575 kcal<br>蛋白質 28.20 g 脂質 30.20 g<br>炭水化物 47.41 g 食塩 5.38 g | エネルギー 659 kcal<br>蛋白質 32.82 g 脂質 35.40 g<br>炭水化物 47.63 g 食塩 5.49 g | エネルギー 579 kcal<br>蛋白質 26.91 g 脂質 23.18 g<br>炭水化物 67.26 g 食塩 5.99 g | エネルギー 599 kcal<br>蛋白質 33.70 g 脂質 31.10 g<br>炭水化物 45.47 g 食塩 4.06 g | エネルギー 667 kcal<br>蛋白質 34.59 g 脂質 40.51 g<br>炭水化物 40.46 g 食塩 3.86 g | エネルギー 402 kcal<br>蛋白質 23.12 g 脂質 19.69 g<br>炭水化物 37.53 g 食塩 3.72 g | エネルギー 589 kcal<br>蛋白質 36.12 g 脂質 25.32 g<br>炭水化物 52.39 g 食塩 5.92 g |

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

10月献立表

KM献立

|    | 日<br>30   | 月<br>31   | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 |    |    |   |   |   |   |   |
|    | 肉団子の照焼<br>さつま揚げの煮物<br>青しそきゅうり漬け   | ひじきと枝豆の寄せ揚げ<br>ビーフン<br>大根としその実の漬物   |   |   |   |   |   |
|    | エネルギー 153 kcal<br>蛋白質 9.37 g 脂質 5.89 g<br>炭水化物 15.00 g 食塩 2.13 g                    | エネルギー 154 kcal<br>蛋白質 7.01 g 脂質 8.05 g<br>炭水化物 13.27 g 食塩 1.19 g                    |   |   |   |   |   |
| 昼食 |    |    |   |   |   |   |   |
|    | 海老入りかき揚げ丼<br>白菜のうま煮   | チキンステーキ<br>かぼちゃの煮物<br>カリフラワーと小松菜のお浸し<br><b>ハロウィン</b>                                |   |   |   |   |   |
|    | エネルギー 231 kcal<br>蛋白質 4.72 g 脂質 13.00 g<br>炭水化物 24.07 g 食塩 1.27 g                   | エネルギー 267 kcal<br>蛋白質 19.36 g 脂質 14.38 g<br>炭水化物 12.67 g 食塩 1.79 g                  |   |   |   |   |   |
| 夕食 |  |  |   |   |   |   |   |
|    | 鶏肉のすき焼き風<br>卵の花<br>わかめと玉ねぎのツナサラダ  | いわしの生姜煮<br>クックデリのだし巻き卵<br>おくらと長芋の和え物  |   |   |   |   |   |
|    | エネルギー 186 kcal<br>蛋白質 10.64 g 脂質 8.85 g<br>炭水化物 16.27 g 食塩 1.85 g                   | エネルギー 168 kcal<br>蛋白質 14.08 g 脂質 7.67 g<br>炭水化物 9.84 g 食塩 2.04 g                    |   |   |   |   |   |
| 合計 | エネルギー 570 kcal<br>蛋白質 24.73 g 脂質 27.74 g<br>炭水化物 55.34 g 食塩 5.25 g                  | エネルギー 588 kcal<br>蛋白質 40.45 g 脂質 30.10 g<br>炭水化物 35.78 g 食塩 5.02 g                  |   |   |   |   |   |

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。