

ねん がつ  
2024年 10月

こんだてひょう  
献立表 

日	月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土
		 <p>ごはん みそ汁 鶏肉の塩だれ焼き さつまいもの甘煮 ブロッコリーのドレッシング和え I補<sup>+</sup>- 649 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 13.1 g 食塩 2.8 g</p>	<p>ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 大根の煮物 春雨サラダ I補<sup>+</sup>- 640 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 21.8 g 食塩 3.3 g</p>	<p>ごはん みそ汁 かれいの香味ソースがけ たらこパスタ コールスローサラダ I補<sup>+</sup>- 638 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 13.2 g 食塩 3.7 g</p>	<p>ごはん 肉団子のスープ煮 かにしゅうまい たたききゅうり I補<sup>+</sup>- 641 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 21.4 g 食塩 3.3 g</p> 	
	7日	8日	9日	10日	11日	
	<p>ごはん みそ汁 豚肉と春雨のピリ辛炒め がんもの煮物 フルーツ(パイナップル) I補<sup>+</sup>- 642 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 19.3 g 食塩 2.9 g</p>	<p>ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き にんじんのきんぴら 和風ポテトサラダ I補<sup>+</sup>- 621 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 16.3 g 食塩 3.2 g</p>	<p>ごはん ほうれんそうのスープ さわらのマスタード焼き なすとしめじのソテー マカロニサラダ I補<sup>+</sup>- 670 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 28.3 g 食塩 3.5 g</p>	<p>さつまいもごはん みそ汁 厚揚げの野菜あんかけ ほうれんそうのわさび和え I補<sup>+</sup>- 642 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 19.4 g 食塩 3.7 g</p>	<p>ごはん みそ汁 チキン南蛮 かぶのくず煮 きゅうりともやしの梅肉和え I補<sup>+</sup>- 679 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 22.5 g 食塩 3.7 g</p>	
	14日	15日	16日	17日	18日	
	<p>すぽーつひ スポーツの日 </p>	<p>ごはん みそ汁 魚のおろし煮 大豆とひじきの煮物 チンゲン菜のごま和え I補<sup>+</sup>- 617 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 20.6 g 食塩 3.8 g</p>	<p>ごはん 春雨スープ チンジャオロースー 春巻き きゅうりの中華和え I補<sup>+</sup>- 650 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 20.3 g 食塩 2.5 g</p>	<p>親子丼 みそ汁 きんぴられんこん 白菜の磯和え I補<sup>+</sup>- 621 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 15.4 g 食塩 3.7 g</p>	<p>ごはん コンソメスープ 鶏肉のトマトソースがけ じゃがいものカレー炒め フレンチサラダ I補<sup>+</sup>- 606 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 14.7 g 食塩 3.1 g</p>	
	21日	22日	23日	24日	25日	
	<p>ごはん みそ汁 豚肉の甘辛炒め ほうれん草の煮浸し 大根サラダ I補<sup>+</sup>- 604 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 20.7 g 食塩 3.5 g</p>	<p>ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 トマトと玉葱の和え物 フルーツ(もも) I補<sup>+</sup>- 638 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 20.2 g 食塩 3.0 g</p>	<p>ゆかりごはん みそ汁 さばの塩焼き 和風パスタ きゅうりのおかか和え I補<sup>+</sup>- 590 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 21.4 g 食塩 3.5 g</p>	<p>ごはん みそ汁 ハンバーグ ケチャップソース チンゲン菜の煮浸し もやしの胡麻酢和え I補<sup>+</sup>- 636 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 21.9 g 食塩 3.8 g</p>	<p>ごはん みそ汁 白身魚の南蛮漬け 小松菜ときのこのソテー カリフラワーサラダ I補<sup>+</sup>- 579 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 16.6 g 食塩 3.2 g</p>	
	28日	29日	30日	31日		
	<p>ごはん みそ汁 鮭の照焼き 里芋と竹輪の煮物 春菊のごま和え I補<sup>+</sup>- 551 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 8.9 g 食塩 3.6 g</p>	<p>豚肉ときのこのハヤシライス コンソメスープ やさいサラダ フルーツ(みかん) I補<sup>+</sup>- 650 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 20.4 g 食塩 4.0 g</p>	<p>ごはん もやしのスープ 芙蓉蟹 高野豆腐の煮物 玉葱サラダ I補<sup>+</sup>- 650 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 18.2 g 食塩 3.4 g</p>	<p>ごはん みそ汁 白身魚フライとパンプキンコロツケ なすの煮浸し ハロウィンゼリー I補<sup>+</sup>- 646 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 17.8 g 食塩 2.7 g</p> 		

※入庫(にゅうこ)の都合(つごう)により、メニュー(めにゅー)を変更(へんこう)する場合があります(ばあい)がありますのでご了承ください。