

ひづけ 日付	10月8日 (日)	10月9日 (月)	10月10日 (火)	10月11日 (水)	10月12日 (木)	10月13日 (金)	10月14日 (土)
あさ 朝	<p>あんぱん ポテトサラダ くだもの(黄桃缶) 牛乳</p> 	<p>米飯 里芋のくず煮 小松菜と竹輪の和え物 味噌汁(白菜) ふりかけ(しそ) 牛乳</p>	<p>食パン ピーナッツマーガリン スクランブルエッグ ズッキーニのソテー 牛乳</p>	<p>米飯 大根のそぼろ煮 キムチ納豆 味噌汁(茄子) ふりかけ(かつお) 牛乳</p>	<p>食パン ロールパンと 黒糖ロール スパゲティサラダ クリームスープ 牛乳</p>	<p>ロールパンと 黒糖ロール スパゲティサラダ くだもの(みかん缶) (健康診断)</p>	<p>食パン チョコクリーム 大豆と蓮根の コンソメ煮 くだもの(バナナ) 牛乳</p> 
ひる 昼	<p>米飯 豚肉とエリンギの 柚子胡椒炒め いんげんのツナマヨ和え エビ団子と野菜のスープ マスカットゼリー</p>	<p>三色そばろ丼 ひじきとツナのサラダ 赤出汁(なめこ) くだもの(パイン缶)</p> 	<p>米飯 鮭の きのこソースかけ 付)アスパラと ベーコンのソテー キャベツと油揚げの 和え物 味噌汁(オクラ) ふりかけ(野菜)</p>	<p>米飯(小) カレーうどん コロッケ 抹茶のババロア</p> 	<p>米飯 チーズハンバーグ 付)きのこマカロニ 春雨サラダ 味噌汁(ほうれん草) メロンゼリー</p> 	<p>米飯 とんかつ 付)千切りキャベツ 茄子とサバ缶の トマト煮 味噌汁(もやし・にら)</p> 	<p>米飯 鶏肉の博多焼き 付)筍のバターソテー 春菊のデリサラダ 味噌汁(じゃが芋) ココアプリン</p>
ゆう 夕	<p>米飯 牛肉とゴボウのしぐれ煮 春菊のおろし和え 味噌汁(厚揚げ) ふりかけ(たまご)</p> 	<p>米飯 白身魚の竜田揚げ 付)じゃが芋の金平 白和え もずくスープ ごま昆布</p>	<p>米飯 ガーリックチキン ラタトゥイユ添え 水菜のカリカリ じゃこサラダ 豆乳スープ 野沢菜漬</p>	<p>米飯 豆腐しんじょうの 野菜あんかけ 菜の花の マスタード和え 味噌汁(さつま芋) しば漬</p>	<p>米飯 カレイのピリ辛照り煮 付)厚揚げ 白菜とえのきの中華和え 味噌汁(おつゆ麩) 高菜漬</p>	<p>米飯 ジャーマンオムレツ 付)ブロッコリー 青梗菜とカニカマの 旨塩和え コーンスープ ふりかけ(ビーフ)</p> 	<p>米飯 白身魚のえのき中華蒸し 付)青梗菜ソテー オクラとかまぼこの おかか和え おでん風煮物 ふりかけ(のりごま)</p>
せいぶん 成分	<p>I補給 - 1832 kcal たんぱく質 74.9 g 脂質 62.6 g 塩分 6.1 g</p>	<p>I補給 - 1684 kcal たんぱく質 70.0 g 脂質 45.3 g 塩分 7.9 g</p>	<p>I補給 - 1866 kcal たんぱく質 82.5 g 脂質 73.5 g 塩分 8.5 g</p>	<p>I補給 - 1839 kcal たんぱく質 75.1 g 脂質 62.0 g 塩分 8.7 g</p>	<p>I補給 - 1783 kcal たんぱく質 76.7 g 脂質 50.4 g 塩分 7.9 g</p>	<p>I補給 - 1681 kcal たんぱく質 57.1 g 脂質 52.9 g 塩分 7.9 g</p>	<p>I補給 - 1848 kcal たんぱく質 83.3 g 脂質 68.1 g 塩分 8.3 g</p>

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。