

10月の献立（昼食）

瀬戸療護園

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
		ごはん 魚の柚庵焼き のっぺい汁 五目大豆	ラーメン かぼちゃのそぼろ煮 柿	ごはん 秋刀魚の蒲焼き きのこの汁 ほうれん草の錦糸和え	きつねうどん ゼリー 白菜とちりめんの和え物	
		521 kcal	492 kcal	523 kcal	355 kcal	
6	7	8	9	10	11	12
	ごはん カニクリームコロッケ ポテトサラダ 杏仁豆腐	ごはん 魚の味噌焼き もずくの澄まし汁 みぞれ和え	ミートスパゲッティ かぼちゃときゅうりのサラダ りんご	ごはん えびたま 豆もやしのスープ さらさ炒め	しっぽくそば お浸し オレンジ	ごはん 魚の生姜煮 なめこおろし汁 白菜のごま和え
	836 kcal	481 kcal	603 kcal	487 kcal	388 kcal	433 kcal
13	14	15	16	17	18	19
	ごはん 魚の照り焼き キャベツとしめじのあえ物 柿	ごはん 鶏肉のすき焼き風煮 すまし汁 もずくの酢の物	ハッピーランチ	ごはん 魚のホイル焼き かぼちゃの味噌汁 きざみ昆布の煮物	チャンポン麺 小松菜の辛子和え バナナ	
	448 kcal	414 kcal		544 kcal	400 kcal	
20	21	22	23	24	25	26
	ごはん トンカツ ほうれん草の海苔和え ヨーグルトのフルーツソースかけ	ごはん 魚のみぞれ煮 さつま芋のみそ汁 きゅうりとかにかまの酢の物	ごはん 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー オレンジ	五目ずし 赤出汁 がんもどきの煮物	味噌ラーメン さつまいもの甘煮 ゼリー	ごはん 豚肉の生姜焼き じゃがいもの味噌汁 大根葉のごま和え
	567 kcal	476 kcal	612 kcal	526 kcal	473 kcal	491 kcal
27	28	29	30	31		
	ごはん 肉豆腐 キャベツの甘酢かけ りんご	ごはん 秋刀魚の焼き魚 豚汁 ワカメの生姜和え	焼きうどん ごぼう天のおろしあえ フルーツヨーグルト	ごはん 鮭のチャンチャン焼き（横付け） 中華スープ（コーン） もやしと水菜のあえ物		
	577 kcal	533 kcal	455 kcal	541 kcal		