

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 521 kcal	ラーメン かぼちゃのそぼろ煮 柿 492 kcal	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 523 kcal	きつねうどん ゼリー 白菜とちりめんの和え物 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 836 kcal	ごはん 魚の味噌焼き もずくの澄まし汁 みぞれ和え 481 kcal	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 603 kcal	ごはん えびたま 豆もやしのスープ さらさ炒め 487 kcal	しっぽくそば お浸し オレンジ 388 kcal	ごはん 魚の生姜煮 なめこおろし汁 白菜のごま和え 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 448 kcal	ごはん 鶏肉のすき焼き風煮 すまし汁 もずくの酢の物 414 kcal	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 544 kcal	チャンポン麺 小松菜の辛子和え バナナ 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 567 kcal	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 476 kcal	ごはん 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー オレンジ 612 kcal	五目ずし 赤出汁 がんもどきの煮物 526 kcal	味噌ラーメン さつまいもの甘煮 ゼリー 473 kcal	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 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 577 kcal	ごはん 秋刀魚の焼き魚 豚汁 ワカメの生姜和え 533 kcal	焼きうどん ごぼう天のおろしあえ フルーツヨーグルト 455 kcal	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 541 kcal		