

# 10月献立表

東明寮・紫苑寮

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付							10月1日
朝							鯖の照り焼き 里芋のそぼろ煮 きのこ玉ねぎのソテー 味のり 香の物 みそ汁
							エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 525 17.2 6.1 73 3.8
夕							照り焼きハンバーグ カレーコロッケ チャブチエ みそ汁
							エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 584 8.5 12.2 82.8 3.2
日付	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日
朝	チキンソテー ミニオムレツ スパゲティ-サラダ パン トマトスープ	ポークのみそ焼き 彩りビーフン 青菜のそぼろ玉子和え みそ汁	ミートボールのケチャップ煮 ハムと野菜のサラダ パン コンソメスープ	鮭の南蛮漬け 筑前煮 味のり みそ汁	ポークチャップ ミニオムレツ ツナサラダ パン クリームポタージュ	豆腐ハンバーグ 揚げ出し豆腐 のり佃煮 香の物 みそ汁	サバの一味焼き 肉じゃが みそ汁 和風サラダ
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 534 14.1 4.1 83 3.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 550 8.9 12 74.3 3.8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 510 11.3 6.6 74.1 3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 513 12.4 14.7 81.2 3.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 521 15.1 14.2 78.8 2.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 398 11.2 2.9 81 3.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 389 12.4 5.9 69.3 3.2
夕	カツカレー 野菜サラダ デザート	豚肉の生姜焼き 鶏のからあげ もやしとザーサイのナムル みそ汁	茶そば 天丼 みそ汁 和風サラダ	トンカツ 白菜ツナの胡麻和え みそ汁 コールスロー	チンジャーローズ チャブチエ えびフライ みそ汁	チキンカツ ミートスパゲティ- みそ汁 コールスロー	トンカツ 春巻き 小松菜のおかか和え みそ汁
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 672 18.7 16.9 85.9 4.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 577 15.8 8 84.2 3.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 586 11.9 7.1 85.4 3.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 631 16 18.1 74.6 3.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 597 18.3 5.7 81.5 3.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 599 16.7 18.5 88 3.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 689 18.7 19.2 83.2 3.8
日付	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日
朝	ピリ辛チキン ウインナーソテー 野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ	サバの味噌漬け焼き ひじきの五目煮 ちくわの磯辺揚げ みそ汁	チキンナゲット オムレツ マカロニサラダ パン トマトスープ	鶏肉の味噌漬け焼き がんもの煮物 のり佃煮 みそ汁	チキンペッパーソテー ハムカツ 野菜サラダ パン トマトスープ	肉豆腐 チャブチエ みそ汁 和風サラダ	豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え みそ汁
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 541 14.3 8 76.9 3.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 489 18 11 77.6 3.8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 518 13.7 13.6 81.5 2.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 484 9 14.9 76.5 3.1	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 396 10.2 4.6 76.4 2.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 465 11.1 7.5 87.2 2.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 372 9.6 4.5 71.7 2.9
夕	ミックスフライ ポテトサラダ みそ汁	鶏肉の香味ソース ポークソテー ちくわの磯辺天 野菜サラダ みそ汁	揚げ春巻き 中華丼 みそ汁 中華サラダ	鶏そぼろ丼 マカロニサラダ みそ汁	照焼きハンバーグ 白身魚フライ かぼちゃサラダ みそ汁	皿うどん しゅうまい 中華スープ	鰻フライ 牛肉の塩ダレ炒め 茄子のそぼろあん 味噌汁
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 693 12.8 12.6 79.5 3.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 518 19 14.3 76.5 3.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 589 14.1 11.8 81.1 2.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 572 25.4 13.6 85.7 3.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 556 15.3 13.3 80.1 3.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 539 15.2 18.3 75.5 3.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 688 20.3 17.4 79.1 3.5
日付	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日
朝	ポークチャップ マカロニサラダ パン クリームポタージュ	サバのごま焼き 肉団子の旨煮 もやしとハムのナムル みそ汁	ミニハンバーグ ウインナーソテー 野菜サラダ パン コンソメスープ	鶏肉の香味ソース 茄子の南蛮漬け チャブチエ みそ汁	チキンナゲット キャベツの梅サラダ ホットケーキ クリームポタージュ	サバの味噌漬け焼き 厚揚げの煮物 みそ汁	サバの照り焼き チンゲン菜の豆板醬炒め ちくわと高野豆腐の煮物 みそ汁
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 539 13.3 14.1 87.3 2.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 473 11.1 5.8 91.7 2.8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 498 14.7 7.7 89.5 2.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 460 12.3 8.2 82.2 3.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 463 13.9 8.1 81.5 3.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 457 12.3 13 70.4 3.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 441 12.6 8.6 75.8 3.4
夕	鶏の照り焼き エビフライ 春雨サラダ 野菜サラダ みそ汁	エビチリソース かつ丼 みそ汁 デザート コールスロー	天丼 小松菜と小エビの和え物 味噌汁	ハンバーグ チキン南蛮 冷やしそば みそ汁	夕食会	酢どり コーンと小エビのサラダ みそ汁	茶そばサラダ 牛丼 みそ汁
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 574 19 4.8 86.9 3.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 588 15.4 13.3 73.4 3.7	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 556 11.5 7.9 83.4 2.8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 594 9.6 16.2 76.3 3.2		エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 519 17.4 11.8 83.1 2.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 801 15.3 13 78.8 3.2
日付	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日
朝	オムレツ ウインナーソテー ポテトサラダ パン コンソメスープ	豆腐ハンバーグのあんかけ もやしのごま和え 煮玉子 みそ汁	ミニハンバーグ チキンナゲット フライドポテト 野菜サラダ パン トマトスープ	鶏の照り焼き 彩りビーフン 温泉卵 みそ汁	チキンペッパーソテー オムレツ 野菜サラダ パン トマトスープ	サバの味噌漬け焼き 肉じゃが 煮物 みそ汁	鮭のもろみ焼き 筑前煮 みそ汁
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 517 9.4 7.3 77.1 3.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 458 13.8 5.7 85.6 3.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 478 12.5 8 87.3 3.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 505 12 12.1 84.7 3.6	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 480 11.5 9.7 83.2 2.4	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 533 13.5 16 80.6 2.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 525 12.5 13.4 73.3 3.2
夕	エビフライ カレーライス 野菜サラダ デザート	ハンバーグおろしソース チンジャーローズ マカロニサラダ みそ汁	肉団子のピリ辛煮 ちゃんぽん	鶏のからあげ ハヤシライス 野菜サラダ	バイキング	カツカレー ハムマリネ デザート	おろしハンバーグ 照焼きチキン スパゲティ-サラダ みそ汁
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 590 23.5 20.2 74.1 3.9	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 560 15.3 16.8 84.4 2.5	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 725 14.2 15.3 73.6 3.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 635 13.8 14.6 84.5 3.8		エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 721 20.9 11 82.4 4.3	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 580 16.3 17.2 82.8 3.5
日付	10月30日	10月31日					
朝	ポテトコロッケ ウインナーソテー オムレツ パン コンソメスープ フルーツ	サバの竜田揚げ 小松菜の煮浸し もやしのごま和え だし巻き卵 みそ汁					
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 628 14.5 16.2 79.4 3.2	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 528 16.5 17.2 72.3 3.8					
夕	ハヤシライス フライドチキン 野菜サラダ デザート	いかとわかめの酢の物 おでん しゅうまい みそ汁					
	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 824 12.5 13.4 81.3 3.8	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 540 10.8 11.5 72.3 3.4					

※表示してあります栄養価は主食を含まない栄養価計算になっております。(施設により主食はお持ちしておりませんので、予めご了承ください)

	0	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
ご飯 150g		252	3.8	0.5	55.7	0
食パン (8枚切り) 2枚		238	8.4	4	42	1.2
ロールパン (30g) 2ヶ		190	6.1	5.4	29.2	0.7