

【常食】

都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。
 備 あらかじめご了承ください。

	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)	10月26日(日)	10月27日(月)	10月28日(火)		
朝	御飯(180g) 味噌汁(エノキ・オクラ) 豆腐のみぞれあん 青梗菜のシラス和え 味付けのり 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(麩・ホウレン草) 豆乳がんモの煮物 玉葱のソテー ふりかけ 牛乳200 	御飯(180g) 味噌汁(カブ・葉) いわしの甘露煮 インゲンのゴマ和え 味付けのり 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(菜花・麩) 豆腐と野菜の旨煮 小松菜の中華炒め ふりかけ 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(ジャガイモ・インゲン) 納豆 冬瓜の炒り煮 味付けのり 牛乳200	御飯(180g) 味噌汁(モヤシ・ホウレンソウ) チキンボール煮 白菜の煮物 ふりかけ 牛乳200 	御飯(180g) 味噌汁(玉葱・麩) 海老団子のコンソメ煮 モヤシのドレッシング和え 味付けのり 牛乳200		
昼	A 御飯(180g) 青椒肉絲 風 南瓜のいとこ煮 春雨サラダ フルーツポンチ	B 御飯(180g) 青椒肉絲 風 南瓜のいとこ煮 ・ バナナケーキ	御飯(180g) 魚の塩焼(サハ) もやしの炒り煮 白菜とカニの酢の物 チョコバナロア	御飯(180g) 鶏肉とコーンのシチュー チンゲン菜とアサリの炒め カリフラワーのマリネ フルーツ	御飯(180g) ホークバーベキューソー 竹輪と大根の煮物 モヤシと胡瓜の酢の物 バナナ・黄桃缶	御飯(180g) 鶏肉の葱ソースかけ マカロニのコンソメソー ワカメの酢の物 ゼリー60(オレンジ)	御飯(180g) 豆腐の肉味噌かけ 小松菜とエビのソテー ササミと大根の和え物 パイン・オレンジ 	「いわて減塩・適塩の日」 御飯(180g) 豚肉のカレー風味 白菜と生揚げの炒め物 菜の花のゴマ和え フルーツヨーグルト	
夕	御飯(180g) 味噌汁(白菜・麩) 魚の卵マヨネーズ焼(タ) がんモとなすの炒り煮 ブロッコリーとササミのサラダ 	A 御飯(180g) すまし汁(豆腐) 鶏肉の照焼 小松菜とキノコの煮物 ビーフンサラダ	B 味噌ラーメン 餃子(2個) ・ ・ ビーフンサラダ	御飯(180g) 味噌汁(玉葱・油揚げ) 魚の漬け焼(メルルーサ) キャベツと挽肉の炒め煮 きんとうん	御飯(180g) 味噌汁(白菜・高野) 白身魚のガーリックソー カリフラワーの炒め 辛子マヨネーズ和え	御飯(180g) 味噌汁(オクラ・トロコンブ) 魚のしそ味噌焼(フリ) 車麩の炒り煮 千切りサラダ	御飯(180g) すまし汁(ハンペン) 魚のタルタルソース焼(サワラ) さつま芋の煮物 キャベツの酢の物 	A 御飯(180g) 味噌汁(アサリ・青菜) 魚のミリン焼(アジ) 小松菜と春雨の炒め物 オクラの和え物	B 焼そば 餃子(2個) ・ 小松菜と春雨の炒め物 オクラの和え物
1 日 合 計	kcal 1834.85 1853.83 kcal 蛋白質 74.16 76.65 g 脂質 50.83 53.26 g 炭水化物 288.3 286.6 g 食塩相当 6.3 6.06 g	kcal 1803.07 1771.38 kcal 蛋白質 66.47 63.65 g 脂質 52.68 53.2 g 炭水化物 282.1 268.92 g 食塩相当 6.74 7.07 g	kcal 1773.87 kcal 蛋白質 68.82 g 脂質 41.3 g 炭水化物 297.25 g 食塩相当 6.67 g	kcal 1770.09 kcal 蛋白質 66.24 g 脂質 51.56 g 炭水化物 276.2 g 食塩相当 6.75 g	kcal 1810.86 kcal 蛋白質 67.64 g 脂質 51.98 g 炭水化物 288.25 g 食塩相当 5.96 g	kcal 1806.35 kcal 蛋白質 73.34 g 脂質 51.95 g 炭水化物 278.11 g 食塩相当 6.57 g	kcal 1781.95 1790.1 kcal 蛋白質 71.81 70.22 g 脂質 53.22 52.71 g 炭水化物 269.55 269.78 g 食塩相当 6.9 7.47 g		

都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。
あらかじめご了承ください。