

10月

配食サービス 献立表

きりしま苑 R7



		1日（水）	2日（木）	3日（金）
		ご飯 鯖の煮付け・金平ごぼう ほうれん草の和え物 春雨の酢の物 味噌汁 白桃缶	ご飯 あんかけそぼろ豆腐 いんげんの胡麻和え ピーマンときのこのソテー 味噌汁 みかん缶	親子丼 ちくわの磯辺揚げ チンゲン菜のおかか和え 味噌汁 バームクーヘン
		エネルギー 592kcal たんぱく質 19.5g 脂質 19.0g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 514kcal たんぱく質 21.5g 脂質 13.5g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 636kcal たんぱく質 25.7g 脂質 21.2g 食塩相当量 2.8g
6日（月）	★7日（火）	8日（水）	9日（木）	10日（金）
ご飯 チンジャオロース カリフラワーレモン風味和え 春巻き 味噌汁 りんご缶	牛肉の香味焼きのせ彩りご飯 天ぷら（海老・オクラ・さつま芋） チンゲン菜のお浸し 京風炊き合わせ（がんも・椎茸・人参・里芋） 味噌汁 ミニロールケーキ	ご飯 BBQチキン 添え野菜 じゃが芋とピーマンの胡麻和え ちくわと大根の旨煮 味噌汁 パイン缶	ご飯 白身魚の天ぷら きのこあんかけ 高野豆腐の玉子とし 小松菜の和え物 味噌汁 黄桃缶	ご飯 牛肉コロッケ 添え野菜 豚肉と茄子のさっぱり炒め 人参とコーンのツナマヨ炒め 味噌汁 黄桃缶
エネルギー 550kcal たんぱく質 18.8g 脂質 19.5g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 676kcal たんぱく質 18.8g 脂質 23.1g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 568kcal たんぱく質 24.1g 脂質 17.2g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 547kcal たんぱく質 24.1g 脂質 13.4g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 645kcal たんぱく質 16.9g 脂質 25.1g 食塩相当量 2.9g
13日（月）	14日（火）	15日（水）	16日（木）	17日（金）
スポーツの日	ご飯 鶏の照り焼き 添え野菜 ほうれん草の和え物 じゃが芋の明太子サラダ 味噌汁 黄桃缶	ハヤシライス 白身魚フライ 野菜サラダ ドーナツ	ご飯 とんかつ 添え野菜 ポテトサラダ きのことほうれん草のソテー 味噌汁 パイン缶	ご飯 白身魚の生姜みぞれあん 小松菜と高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の昆布和え 味噌汁 黄桃缶
	エネルギー 560kcal たんぱく質 24.4g 脂質 17.2g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 627kcal たんぱく質 18.1g 脂質 25.1g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 586kcal たんぱく質 16.0g 脂質 19.0g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 517kcal たんぱく質 20.5g 脂質 13.8g 食塩相当量 2.2g
20日（月）	21日（火）	22日（水）	★23日（木）	24日（金）
チキンカツカレー オムレツ 野菜サラダ バームクーヘン	ご飯 白身魚の唐揚げ 添え野菜 肉じゃが 小松菜の胡麻和え 味噌汁 白桃缶	ご飯 ハンバーグきのこソース 添え野菜 マカロニサラダ チンゲン菜のゆかり和え 味噌汁 黄桃缶	コーンピラフ 鶏肉のレモンケッパーソース 白身フライ 野菜サラダ 揚げ茄子の辛子風味 味噌汁 ミニロールケーキ	ご飯 豚の味噌炒め いんげんのおかか和え 厚揚げと茄子の煮物 味噌汁 みかん缶
エネルギー 651kcal たんぱく質 20.0g 脂質 22.7g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 555kcal たんぱく質 21.6g 脂質 13.5g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 592kcal たんぱく質 19.2g 脂質 17.3g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 666kcal たんぱく質 23.9g 脂質 26.9g 食塩相当量 38g	エネルギー 512kcal たんぱく質 19.5g 脂質 18.5g 食塩相当量 1.6g
27日（月）	28日（火）	29日（水）	30日（木）	31日（金）
ご飯 鯖の味噌煮 金平ごぼう 炊き合わせ（人参・里芋・がんも） ほうれん草の白和え 味噌汁 黄桃缶	ご飯 油淋鶏 もやしの旨塩おかか和え チンゲン菜ときのこのオイスターソース炒め 味噌汁 パイン缶	ご飯 豚の生姜焼き 添え野菜 揚げ茄子の田楽 じゃが芋の青のり和え 味噌汁 みかん缶	ご飯 麻婆豆腐 大学芋 中華豆腐 味噌汁 白桃缶	ご飯 クリームシチュー メンチカツ 野菜サラダ ほうれん草のソテー パイン缶
エネルギー 579kcal たんぱく質 20.8g 脂質 22.7g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 675kcal たんぱく質 22.5g 脂質 30.2g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 546kcal たんぱく質 19.2g 脂質 18.6g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 634kcal たんぱく質 21.4g 脂質 22.4g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 625kcal たんぱく質 20.4g 脂質 15.9g 食塩相当量 1.3g

🍁 HAPPY HALLOWEEN 🍁