

						2020年10月1日(木)	2020年10月2日(金)	2020年10月3日(土)						
朝食	E P F S					米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール						
		昼食	夕食					米飯 回鍋肉 中華和え 大学芋 中華スープ	ハヤシライス ミモザサラダ ババロア コンソメスープ	三色丼 ほうれんそうの白和え 黒蜜寒天 味噌汁				
								米飯 甘鯛粕漬け 白菜の煮びたし コンポート 味噌汁	米飯 魚の和風ムニエル わさび胡麻和え コンポート 味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き じゃがいもの煮物 ロールケーキ 味噌汁				
								1422kcal 57.4g 40.6g 8.2g	1453kcal 57.3g 48.0g 7.6g	1302kcal 51.4g 25.9g 6.2g				
ケアサポートセンター十思 令和2年10月月間献立														
		2020年10月4日(日)	2020年10月5日(月)	2020年10月6日(火)	2020年10月7日(水)	2020年10月8日(木)	2020年10月9日(金)	2020年10月10日(土)						
朝食	E P F S	米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール						
		昼食	夕食					米飯 牛肉のスタミナ焼き かぶといんげんのサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 鶏肉カレーソース スパゲティーサラダ マンゴープリン コンソメスープ	米飯 酢豚 大根サラダ 杏仁豆腐 中華スープ	枝豆ごはん 天ぷら 白菜と人参の胡麻酢 いちごババロア 味噌汁	米飯 牛皿 風呂吹き大根 オレンジゼリー 味噌汁	米飯 キーマカレー マセドアンサラダ ミルクプリン コンソメスープ	米飯 豚肉の生姜焼き スイートポテトサラダ コーヒーゼリー 味噌汁
								米飯 魚の柚子味噌焼き 枝豆腐 コンポート けんちん汁	米飯 魚のピカタ マカロニサラダ いちごゼリー 味噌汁	米飯 魚のレモン風味焼き ブロッコリーサラダ フルーチェ 味噌汁	米飯 秋刀魚の蒲焼 菜の花胡麻和え ロールケーキ 味噌汁	米飯 魚のガーリックソテー カリフラワー炒め煮 コンポート 吸い物	米飯 魚の味噌バター焼き 炒り豆腐 ごまプリン 吸い物	米飯 魚の南部焼き 生揚げ煮 フルーツ 味噌汁
								1417kcal 51.4g 49.0g 6.6g	1490kcal 57.9g 49.1g 8.0g	1504kcal 66.9g 44.4g 7.1g	1413kcal 45.0g 53.1g 5.8g	1404kcal 63.4g 43.4g 8.0g	1438kcal 56.8g 47.0g 8.8g	1407kcal 56.0g 45.3g 5.8g
		2020年10月11日(日)	2020年10月12日(月)	2020年10月13日(火)	2020年10月14日(水)	2020年10月15日(木)	2020年10月16日(金)	2020年10月17日(土)						
朝食	E P F S	米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール						
		昼食	夕食					米飯 油淋鶏 もやしとパプリカのナムル フルーチェ 中華スープ	米飯 えびのチリソース 三色ナムル フルーツ 中華スープ	米飯 豚肉となすの甘辛 スパゲティーサラダ オレンジゼリー 中華スープ	米飯 メンチカツ きゅうりとセロリのサラダ リンゴゼリー コーンスープ	米飯 スペイン風オムレツ 菜の花マヨネーズ和え 新玉葱のコンソメ煮 ぶどうゼリー	洋風ちらしずし おくらと茗荷の酢の物 水ようかん 吸い物	米飯 青椒牛肉絲 青梗菜の和え物 かぼちゃプリン 中華スープ
								米飯 魚の野菜あんかけ 冷やっこ フルーツ 味噌汁	米飯 魚の煮つけ さつま芋サラダ コンポート 味噌汁	米飯 魚の変わり味噌焼き ごまクリーム白和え コンポート 味噌汁	米飯 豆腐とかにのあんとし煮 トマトとザーサイの和え物 フルーツ 味噌汁	米飯 魚の天ぷらきこのあんかけ ごぼうキンピラ カステラ 味噌汁	米飯 魚のオリーブオイル焼き ジャーマンポテト フルーツ 味噌汁	米飯 鯖の文化干し とうがんだんもの煮物 水ようかん 中華スープ
								1253kcal 58.0g 31.9g 7.6g	1359kcal 67.7g 31.8g 8.4g	1673kcal 72.2g 57.3g 8.3g	1370kcal 48.5g 34.3g 6.2g	1555kcal 58.9g 49.6g 10.0g	1416kcal 53.1g 34.7g 7.4g	1442kcal 52.8g 47.7g 4.9g

	2020年10月18日(日)	2020年10月19日(月)	2020年10月20日(火)	2020年10月21日(水)	2020年10月22日(木)	2020年10月23日(金)	2020年10月24日(土)
朝食	米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール
昼食	親子丼 かぼちゃの甘煮 もずく酢 吸い物	米飯 豚肉のストロガノフ風 ポテトサラダ 豆乳プリン コンソメスープ	米飯 肉じゃが かぶのゆず和え ごまプリン 味噌汁	米飯 麻婆なす 拌三絲 コーヒゼリー 味噌汁	米飯 クリームシチュー ツナサラダ 抹茶ゼリー	米飯 八宝菜 錦糸しゅうまい ぶどうゼリー 中華スープ	チキンカレー コールスローサラダ コーヒゼリー コンソメスープ
夕食	米飯 魚の粕漬け おから煮 コンポート 味噌汁	米飯 魚の木の芽焼き 大豆の五目煮 カステラ 中華スープ	米飯 鱈フライ ほうれん草白和え フルーツカクテル 味噌汁	米飯 キッシュ 人参サラダ フルーチェ コンソメスープ	米飯 魚の塩焼き 酢味噌和え フルーツ 味噌汁	米飯 魚のタルタルソース焼き かぶの塩昆布あえ コンポート 味噌汁	米飯 魚の西京漬け焼き 厚焼き玉子 チーズケーキ 味噌汁
栄養量	E	1557kcal	1562kcal	1337kcal	1312kcal	1472kcal	1485kcal
	P	66.1g	62.4g	53.5g	43.5g	54.5g	56.3g
	F	35.3g	50.0g	34.9g	37.1g	45.4g	50.1g
	S	8.6g	7.9g	8.3g	5.5g	9.0g	10.9g
	2020年10月25日(日)	2020年10月26日(月)	2020年10月27日(火)	2020年10月28日(水)	2020年10月29日(木)	2020年10月30日(金)	2020年10月31日(土)
朝食	米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール
昼食	米飯 かに玉 辣白菜 フルーツヨーグルト ぎょうざスープ	米飯 ポークチャップ レタスときゅうりのサラダ りんごゼリー コンソメスープ	米飯 すき焼き煮 だいこんと帆立のサラダ いちごゼリー 味噌汁	米飯 豚肉竜田揚げ ねばねばサラダ ミルクプリン 味噌汁	米飯 鶏とえのきのつくね焼き なすの鍋しぎ りんごゼリー 味噌汁	米飯 ヒレカツ 錦糸卵とトマトの中華風サラダ 杏仁豆腐 味噌汁	米飯 豚肉と野菜の卵炒め マカロニサラダ 青りんごゼリー 吸い物
夕食	炊き込みご飯 おでん 白菜と人参の和え物 フルーツ	米飯 魚の照り焼き チャプチェ コンポート 味噌汁	米飯 魚の南蛮漬け 大根きんぴら カステラ 味噌汁	米飯 魚のおろし煮 青菜と厚揚げ炒め コンポート 味噌汁	米飯 穴子の柳川風 青菜炒め コンポート 味噌汁	米飯 魚の塩焼き なすの揚げ出し フルーツカクテル 味噌汁	米飯 魚の和風ムニエル でんがく コンポート 吸い物
栄養量	E	1445kcal	1460kcal	1465kcal	1285kcal	1305kcal	1432kcal
	P	50.0g	55.6g	67.3g	48.3g	52.4g	58.5g
	F	39.2g	48.2g	46.9g	34.3g	31.0g	41.4g
	S	8.5g	8.1g	9.3g	7.3g	6.9g	8.8g

★ 献立は、都合により変更になることがあります。 栄養量表示は、E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質 S:塩分 です。

