

# 平成27年10月 昼食献立表 ①

1日 木曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
あじの塩焼き 白菜の中華風和え物 いんげん旨煮	199 kcal
	塩分3.0 g
合計カロリー	433 kcal

2日 金曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
豚のしょうが焼き 野菜炒め 人参しりしり	259 kcal
	塩分3.0 g
合計カロリー	506 kcal

3日 土曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
豚肉カレー炒め 卵の花 しいたけの和風ナムル	209 kcal
	塩分2.6 g
合計カロリー	443 kcal

5日 月曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
さんまの蒲焼き 茄子の田舎煮 パプリカの白和え	439 kcal
	塩分3.0 g
合計カロリー	473 kcal

6日 火曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
ビーフカレー 蒸し鶏サラダ	331 kcal
	塩分3.9 g
合計カロリー	565 kcal

7日 水曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
さわら照焼 がんもと彩り野菜の含め ポテトサラダ	337 kcal
	塩分3.4 g
合計カロリー	571 kcal

8日 木曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
白身魚(シイラ)の煮付け 肉団子の和風カレー 和風ジャーマンポテト	330 kcal
	塩分4.1 g
合計カロリー	564 kcal

9日 金曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
エビのチリソース煮 厚焼玉子 菜の花の辛し和え	429 kcal
	塩分3.5 g
合計カロリー	663 kcal

10日 土曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
ひらけオムレツ 茄子の彩り中華ドレッシング 春菊のごま和え	430 kcal
	塩分3.7 g
合計カロリー	664 kcal

12日 月曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
ハッシュドビーフ 洋風玉子とじ かぼちゃのほくほくサラダ	296 kcal
	塩分3.6 g
合計カロリー	530 kcal

13日 火曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
銚子産いわしの梅煮 卵の花 春雨のオイスター炒め	253 kcal
	塩分2.5 g
合計カロリー	487 kcal

14日 水曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
チキンクリームシチュー 白菜とあさりの煮びた ひじきサラダ	242 kcal
	塩分3.3 g
合計カロリー	476 kcal

15日 木曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
肉団子甘酢あん 厚焼玉子 黒豆のジュレ	294 kcal
	塩分2.6 g
合計カロリー	528 kcal

16日 金曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
ビーフカレー きのこのマリネ	260 kcal
	塩分3.6 g
合計カロリー	494 kcal

17日 土曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
ほっけの塩焼き 高野豆腐の含め煮 和風ペペロンチーノ	kcal
	塩分2.7 g
合計カロリー	469 kcal

# 平成27年10月 昼食献立表 ②

19日 月曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
イカの野菜甘酢あん がんと彩り野菜の含め 人参と昆布の煮物	240 kcal
	塩分3.4 g
合計カロリー	474 kcal

20日 火曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
ポークビーンズ 切り干し大根の煮物 塩きんぴらにんにく風味	227 kcal
	塩分2.5 g
合計カロリー	461 kcal

21日 水曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
あらびき包み焼きハンバーグ 厚焼玉子 ペンのホワイトソース	307 kcal
	塩分5.0 g
合計カロリー	541 kcal

22日 木曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
さんまのおろし煮 ひろうすの煮物 春菊のごま和え	238 kcal
	塩分3.2 g
合計カロリー	472 kcal

23日 金曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
回鍋肉 かぼちゃの煮物 いんげん旨煮	207 kcal
	塩分3.0 g
合計カロリー	441 kcal

24日 土曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
牛肉と茄子の味噌炒め 高野豆腐の卵とじ おくらひじきクコの実和え	192 kcal
	塩分3.3 g
合計カロリー	426 kcal

26日(月)・27日(火)・28日(水)

## お楽しみ昼食 出前寿司または デイの食事 (ビーフカレー又は天津丼)

29日 木曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
肉団子と根菜の黒酢ソース 洋風玉子とじ ほうれん草のごまあん和え	234 kcal
	塩分3.9 g
合計カロリー	468 kcal

30日 金曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
さわら照焼 肉団子の和風カレー きのこマリネ	4 kcal
	塩分3.5 g
合計カロリー	588 kcal

31日 土曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
キチンのカレー煮込み 冬瓜のそぼろあんかけ ツナマカロニサラダ	8 kcal
	塩分2.5 g
合計カロリー	442 kcal

日曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
	kcal
	塩分 g
合計カロリー	234 kcal

曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
	kcal
	塩分 g
合計カロリー	234 kcal

曜日	
	カロリー
ごはん	214 kcal
みそ汁	20 kcal
	kcal
	塩分 g
合計カロリー	234 kcal