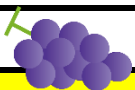
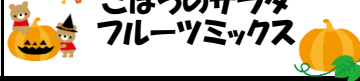


10月



福祉 月間献立カレンダー

 株式会社オーシャン
 タイハイ株式会社

月		火	水	木	金
			10月1日	10月2日	10月3日
屋食	秋はおいしい食べ物がたくさんありますね～  詳しくはこちら  QRコード		秋の生姜みそ丼 つけもの ほうれん草とコーンのサラダ すまし汁 フルーツ(キウイフルーツ)	シルバーときのこの焼き浸し 車ふの煮物 キャベツの塩昆布和え みそ汁	豆腐のふわふわ煮 ウィナーの炒め物 きゅうりのゆず塩和え みそ汁
価養栄	※都合により、献立を変更する場合がございます。		kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 347/12.4/21.8/29.2/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/15.8/13.0/23.5/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 211/14.7/11.3/14.4/1.8
	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
屋食	お月見ちらし寿司 あさりと玉ねぎの炒め煮 ワカメとトマトの中華和え すまし汁 フルーツ(黄桃缶)	シイラの生姜あんかけ 花天とレンコンの煮物 フロッコリーのゆずみそ和え みそ汁	ハムカツ&チキンピカタ きんぴらごぼう もやしの和え物 みそ汁	肉団子とかぶの煮物 鶏しバーオイスターソース炒め キャベツと水菜のドレ和え みそ汁	鮭チャーハン 香味シューマイ チンゲン菜の彩り和え 春雨スープ
価養栄	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 333/14.9/16.2/32.7/3.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/20.4/9.8/28.4/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/11.0/17.0/27.1/2.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 212/12.4/7.7/25.2/3.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/15.1/14.4/23.6/3.4
	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
屋食	フリの煮付け ピーマンとツナの炒め煮 チンゲン菜とハムの和え物 みそ汁	ためきそば 蒸シューマイ カリフラワーの和え物 フルーツ(パイン缶)	舞茸ごはん 島根名物! 鯖の煮食い 大根とオクラのわさび和え お吸い物 	豚肉とキャベツの煮物 フロッコリーとウィナーの炒め物 ほうれん草とパプリカの和え物 みそ汁	かに玉風甘酢あんかけ 千チミ フロッコリーのゆかい和え 中華スープ
価養栄	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/17.7/12.9/15.1/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 464/19.9/7.8/79.0/3.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 211/16.2/10.8/16.2/3.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 219/16.3/11.3/16.1/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/15.6/14.6/23.9/3.5
	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
屋食	すき焼き風コロッケ スナッフとコーンのソテー 菜の花の玉子サラダ オニオンスープ	いかハンバーグ 切干大根煮 パスタサラダ みそ汁	ゆず香る 鶏肉とかぼちゃの照り焼き丼 つけもの 菜の花のサラダ みそ汁 フルーツ(洋なし缶)	赤魚の和風焼き 高野豆腐の煮もの 白菜の梅和え みそ汁	 第92回 カレーの日
価養栄	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 339/10.3/19.5/34.6/2.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 231/13.2/10.4/21.0/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/16.3/14.7/27.8/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 232/16.5/9.3/19.5/1.7	
	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
屋食	フリの甘辛焼き さつま芋の花天煮 ナスの和え物 みそ汁	チキンピラフ パンプキンキッシュ風 ビーフンサラダ スープ	カニトマトクリームスパゲッティ 大根とささみのドレ和え スープ フルーツ(りんご)	厚揚げと豚肉のどろみ煮 焼ギョーザ キャベツとしらすのサラダ みそ汁	 バターライス かぼちゃのシチュー イカよせフライ ごぼうのサラダ フルーツミックス
価養栄	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/15.6/9.8/30.3/2.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/10.1/16.1/23.3/2.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 460/16.3/11.0/78.7/4.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/19.2/21.7/20.9/2.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 457/12.3/24.7/50.3/3.9