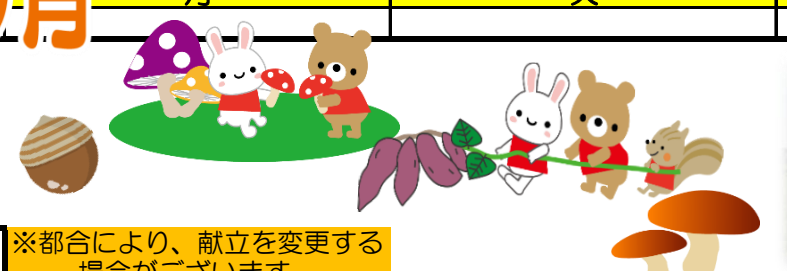


10月

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
昼食					
シイラのソテー カリカリパン粉のせ ベーコンとかぶの煮びたし きゅうりのゆず塩和え みそ汁					五穀ご飯 黄金カレーのハーフ焼き 白菜としめじの塩煮 もやしのたねき和え 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/ﾀﾝﾊﾟﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 195/15.9/9.2/13.5/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 199/15.3/11.1/11.8/1.8
	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日
昼食	粒マスタード醤油ソースがけハンバーグ 春雨の炒め煮 キャロットラペ みそ汁	発芽玄米ご飯 アジの煮付け ウインナー炒め 大根のピーナッツ和え みそ汁	サウラの甘辛焼き もやしとコーンの洋風煮 切干大根のマヨ和え みそ汁	かに玉風甘酢あん 花かんも煮 インゲンの小海老和え 中華スープ 	和風海鮮あんかけ丼 つけもの インゲンとチーズのマヨ和え みそ汁 フルーツ(キウイフルーツ)
価養栄	kcal/ﾀﾝﾊﾟﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/10.3/10.7/32.2/2.2	kcal/ﾀﾝﾊﾟﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 222/17.3/9.3/18.4/2.0	kcal/ﾀﾝﾊﾟﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/18.3/15.6/15.0/1.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 238/15.3/12.2/16.7/2.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 224/11.6/12.7/18.8/2.6
	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日
昼食	スポーツの秋！スタミナ丼 つけもの 小松菜の中華和え お吸い物 和梨ゼリー 	カニクリームコロッケ 大根と鶏肉の煮物 ほうれん草とコーンのサラダ 玉子スープ	豆腐の旨煮 フロッキーの炒め物 チンゲン菜の和え物 みそ汁	ミニ菜めし 山梨名物！ほうとう風 鳥もつ煮 トマトの梅和え フルーツミックス 	豚肉とキャベツのオイスター炒め 蒸シューマイ フロッキーとハムのドレ和え すまし汁
価養栄	kcal/ﾀﾝﾊﾟﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/9.6/13.6/31.1/3.2	kcal/ﾀﾝﾊﾟﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 322/9.0/19.8/28.5/2.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/13.9/14.9/16.1/1.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/13.7/4.4/61.1/3.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/17.3/16.9/17.7/2.1
	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日
昼食	アジの山椒焼き チキンナゲット ポテトサラダ みそ汁	えび入りチャーハン さつま芋のレーズン煮 海藻サラダ 中華スープ	ホッケの煮付け 千切り オクラとベーコンのサラダ みそ汁	五穀ご飯 黄金カレーのボウル ほうれん草とウインナーのソテー 白菜の山椒正油和え みそ汁	野菜たっぷり★鶏肉のちゃんちゃん焼き風 水餃子 カリフラワーの中華和え すまし汁 
価養栄	kcal/ﾀﾝﾊﾟﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/19.0/21.5/18.5/2.5	kcal/ﾀﾝﾊﾟﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/13.4/9.0/33.6/4.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 240/14.6/9.1/22.2/2.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 211/18.0/9.4/16.5/2.0	kcal/ﾀﾝﾊﾟﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/16.7/17.9/23.5/2.2
	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日
昼食	すき焼き風コロッケ 温野菜のソテー 温奴 みそ汁	白身魚の唐揚げ ひじき煮 チンゲン菜のなめ茸和え みそ汁	親子丼 つけもの ごぼうの胡麻和え みそ汁 バナナヨーグルト	北海道産カレーコロッケ ほうれん草と鶏肉の煮物 マカロニサラダ みそ汁	ハロウィンハヤシライス パンフキンキッシュ風 キャベツのドレ和え フルーツ(りんご) 
価養栄	kcal/ﾀﾝﾊﾟﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/10.2/14.2/31.4/2.2	kcal/ﾀﾝﾊﾟﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/15.7/15.4/17.0/2.2	kcal/ﾀﾝﾊﾟﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/18.2/13.9/26.5/2.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 349/9.7/17.3/40.5/2.4	kcal/ﾀﾝﾊﾟﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 338/10.3/19.9/34.1/4.1