

🍁10月 献立表～後期食～🚗

ナーサリールーム

日	曜	献立名		あか	黄	みどり
		午前食	午後食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	火	全粥(80) じゃが芋スープ 鮭とキャベツのケチャップ煮	鶏野菜うどん りんご煮	さけ 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ じゃがいも 調合油 うどん	キャベツ たまねぎ かぶ ほうれんそう りんご
2	水	全粥(80) 白菜の味噌汁 豆腐と茄子の煮物	全粥(80) 玉葱スープ かれいとブロッコリーの煮物	みそ 豆腐 かれい	かゆ 調合油 さつまいも	はくさい なす にんじん たまねぎ ブロッコリー
3	木	豚と野菜の全粥 りんご煮	全粥(80) きゃべつスープ 豆腐と大根の味噌煮	豚 ひき肉(赤身) 豆腐 みそ	かゆ 調合油	かぼちゃ こまつな りんご キャベツ だいこん にんじん
4	金	全粥(80) さつまいの味噌汁 鮭と白菜の煮物	全粥(80) 人参スープ 鶏ひき肉とじゃが芋のトマトチーズ煮	みそ さけ 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) パルメザンチーズ	かゆ さつまいも 調合油 じゃがいも	はくさい カリフラワー にんじん ビーマン トマト
5	土	全粥(80) 南瓜スープ 豆腐とキャベツの煮物	全粥(80) 大根スープ かれいとカリフラワーの煮物	豆腐 かれい	かゆ 調合油	かぼちゃ キャベツ たまねぎ だいこん カリフラワー にんじん
7	月	豆腐全粥 りんご煮	全粥(80) 茄子の味噌汁 かれいと南瓜の煮物	豆腐 みそ かれい	かゆ さつまいも 調合油	ほうれんそう りんご なす かぼちゃ たまねぎ
8	火	全粥(80) きゃべつの味噌汁 鮭とかぶの煮物	全粥(80) じゃが芋スープ 鶏ひき肉とカリフラワーのケチャップ煮	みそ さけ 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ 調合油 じゃがいも	キャベツ かぶ たまねぎ カリフラワー にんじん
9	水	全粥(80) 茄子スープ 豚ひき肉とブロッコリーの煮物	全粥(80) 白菜の味噌汁 豆腐とさつまいの煮物	豚 ひき肉(赤身) みそ 豆腐	かゆ 調合油 さつまいも	なす ブロッコリー にんじん はくさい たまねぎ
10	木	全粥(80) かぶの味噌汁 豆腐と南瓜の煮物	全粥(80) きゃべつスープ 鮭とじゃがいもの味噌ミルク煮	みそ 豆腐 さけ 牛乳	かゆ 調合油 じゃがいも 片栗粉	かぶ かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん
11	金	全粥(80) じゃが芋スープ かれいと茄子のトマトチーズ煮	豚野菜うどん りんご煮	かれい パルメザンチーズ 豚ひき肉(赤身)	かゆ じゃがいも 調合油 うどん	なす ビーマン トマト だいこん こまつな りんご
12	土	全粥(80) 南瓜スープ 鶏ひき肉とキャベツの味噌煮	全粥(80) じゃが芋の味噌汁 豆腐とブロッコリーの煮物	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) みそ 豆腐	かゆ 調合油 じゃがいも	かぼちゃ キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん
15	火	全粥(80) じゃが芋スープ 鮭とキャベツのケチャップ煮	鶏野菜うどん りんご煮	さけ 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ じゃがいも 調合油 うどん	キャベツ たまねぎ かぶ ほうれんそう りんご
16	水	全粥(80) 白菜の味噌汁 豆腐と茄子の煮物	全粥(80) 玉葱スープ かれいとブロッコリーの煮物	みそ 豆腐 かれい	かゆ 調合油 さつまいも	はくさい なす にんじん たまねぎ ブロッコリー
17	木	豚と野菜の全粥 りんご煮	全粥(80) きゃべつスープ 豆腐と大根の味噌煮	豚 ひき肉(赤身) 豆腐 みそ	かゆ 調合油	かぼちゃ こまつな りんご キャベツ だいこん にんじん
18	金	全粥(80) さつまいの味噌汁 鮭と白菜の煮物	全粥(80) 人参スープ 鶏ひき肉とじゃが芋のトマトチーズ煮	みそ さけ 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) パルメザンチーズ	かゆ さつまいも 調合油 じゃがいも	はくさい カリフラワー にんじん ビーマン トマト
19	土	全粥(80) 南瓜スープ 豆腐とキャベツの煮物	全粥(80) 大根スープ かれいとカリフラワーの煮物	豆腐 かれい	かゆ 調合油	かぼちゃ キャベツ たまねぎ だいこん カリフラワー にんじん
21	月	豆腐全粥 りんご煮	全粥(80) 茄子の味噌汁 かれいと南瓜の煮物	豆腐 みそ かれい	かゆ さつまいも 調合油	ほうれんそう りんご なす かぼちゃ たまねぎ
22	火	全粥(80) きゃべつの味噌汁 鮭とかぶの煮物	全粥(80) じゃが芋スープ 鶏ひき肉とカリフラワーのケチャップ煮	みそ さけ 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ 調合油 じゃがいも	キャベツ かぶ たまねぎ カリフラワー にんじん
23	水	全粥(80) 茄子スープ 豚ひき肉とブロッコリーの煮物	全粥(80) 白菜の味噌汁 豆腐とさつまいの煮物	豚 ひき肉(赤身) みそ 豆腐	かゆ 調合油 さつまいも	なす ブロッコリー にんじん はくさい たまねぎ
24	木	全粥(80) かぶの味噌汁 豆腐と南瓜の煮物	全粥(80) きゃべつスープ 鮭とじゃがいもの味噌ミルク煮	みそ 豆腐 さけ 牛乳	かゆ 調合油 じゃがいも 片栗粉	かぶ かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん
25	金	全粥(80) じゃが芋スープ かれいと茄子のトマトチーズ煮	豚野菜うどん りんご煮	かれい パルメザンチーズ 豚ひき肉(赤身)	かゆ じゃがいも 調合油 うどん	なす ビーマン トマト だいこん こまつな りんご
26	土	全粥(80) 南瓜スープ 鶏ひき肉とキャベツの味噌煮	全粥(80) じゃが芋の味噌汁 豆腐とブロッコリーの煮物	若鶏、むね ひき肉(皮なし、生) みそ 豆腐	かゆ 調合油 じゃがいも	かぼちゃ キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん
28	月	全粥(80) 茄子スープ 豚ひき肉とカリフラワーの味噌ミルク煮	全粥(80) 南瓜の味噌汁 豆腐と白菜の煮物	豚 ひき肉(赤身) みそ 牛乳 豆腐	かゆ 調合油 片栗粉	なす カリフラワー にんじん かぼちゃ はくさい たまねぎ
29	火	全粥(80) じゃが芋スープ 鮭とキャベツのケチャップ煮	鶏野菜うどん りんご煮	さけ 若鶏、むね ひき肉(皮なし、生)	かゆ じゃがいも 調合油 うどん	キャベツ たまねぎ かぶ ほうれんそう りんご
30	水	全粥(80) 白菜の味噌汁 豆腐と茄子の煮物	全粥(80) 玉葱スープ かれいとブロッコリーの煮物	みそ 豆腐 かれい	かゆ 調合油 さつまいも	はくさい なす にんじん たまねぎ ブロッコリー
31	木	豚と野菜の全粥 りんご煮	全粥(80) きゃべつスープ 豆腐と大根の味噌煮	豚 ひき肉(赤身) 豆腐 みそ	かゆ 調合油	かぼちゃ こまつな りんご キャベツ だいこん にんじん

調味料: かつおだし、塩、醤油、ケチャップを使用しています

栄養価: エネルギー 188kcal たんぱく質 9.7g 脂質 2.8g 炭水化物 34.3g カルシウム 54mg 食塩 0.5g

**HOSFEX**