

◆ 上飯田ケアプラザ デイサービス 10月献立表 ◆

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			赤飯 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋のにっころがし 味噌汁 バナナ	ご飯 八宝菜 春雨サラダ 味噌汁 キウイフルーツ チョコケーキ	ご飯 油淋鶏 からし和え 味噌汁 オレンジ クレープ
			Iﾅﾙﾎﾞｰ 552kcal 蛋白質 28.1g 脂質 8g 食塩 2.7g	Iﾅﾙﾎﾞｰ 555kcal 蛋白質 21.6g 脂質 16.5g 食塩 2.4g	Iﾅﾙﾎﾞｰ 558kcal 蛋白質 21.3g 脂質 21.5g 食塩 3.2g
5	6	7	8	9	10
松茸ご飯 てんぷら 高野豆腐含め煮 吸物 オレンジ ケーキ(誕生会)	ご飯 サバとごぼうの味噌煮 和え物 吸物 オレンジ パパロリア	ご飯 肉豆腐 白菜ごま和え 味噌汁 バナナ 水ようかん(抹茶)	ご飯 サケの塩焼き 豆腐と野菜の卵とじ 味噌汁 バナナ 小麦まんじゅう	ご飯 炒り鶏 切干大根の五色なます 味噌汁 キウイフルーツ 水ようかん(日食)	カレーライス ごぼうサラダ ワカメスープ キウイフルーツ 蒸しパン
Iﾅﾙﾎﾞｰ 509kcal 蛋白質 16g 脂質 13.5g 食塩 3.3g	Iﾅﾙﾎﾞｰ 547kcal 蛋白質 24.5g 脂質 19.4g 食塩 3.5g	Iﾅﾙﾎﾞｰ 567kcal 蛋白質 20.4g 脂質 13.6g 食塩 2.6g	Iﾅﾙﾎﾞｰ 519kcal 蛋白質 27.8g 脂質 7.4g 食塩 1.9g	Iﾅﾙﾎﾞｰ 533kcal 蛋白質 24.6g 脂質 14.4g 食塩 2.1g	Iﾅﾙﾎﾞｰ 597kcal 蛋白質 14.6g 脂質 20.8g 食塩 3.6g
12	13	14	15	16	17
ご飯 鯖のバター醤油焼き 白和え 吸物 オレンジ あんパン	ご飯 豚肉ときくらげの卵炒め ちくわときゅうりの和え物 ワカメスープ オレンジ あんパン	ご飯 サケのあかね焼き 五目煮 味噌汁 バナナ あんパン	かき玉そば おかか和え さつまいも甘煮 バナナ	ご飯 親子煮 むきエビと小松菜の煮浸し 味噌汁 キウイフルーツ あんパン	ご飯 ヒレかつ もずく三杯酢 味噌汁 キウイフルーツ カステラ
Iﾅﾙﾎﾞｰ 545kcal 蛋白質 25.4g 脂質 15.2g 食塩 2.9g	Iﾅﾙﾎﾞｰ 632kcal 蛋白質 26.8g 脂質 21.8g 食塩 3.2g	Iﾅﾙﾎﾞｰ 533kcal 蛋白質 27.2g 脂質 7.2g 食塩 3.3g	Iﾅﾙﾎﾞｰ 563kcal 蛋白質 25.2g 脂質 6.7g 食塩 3.4g	Iﾅﾙﾎﾞｰ 547kcal 蛋白質 25g 脂質 14.9g 食塩 3g	Iﾅﾙﾎﾞｰ 554kcal 蛋白質 21.7g 脂質 11g 食塩 2.9g
19	20	21	22	23	24
ご飯 麻婆豆腐 大根とエビのくず煮 かき玉汁 オレンジ パウンドケーキ	ご飯 鮭のけんちん蒸し チンゲン菜のクリーム煮 味噌汁 オレンジ フルーツゼリー	ご飯 筑前煮 ほうれん草としらすのお浸し 味噌汁 バナナ 黒糖まんじゅう	ラーメン 焼き餃子 杏仁豆腐*	ご飯 煮込みハンバーグ かぼちゃとひじきの煮物 味噌汁 キウイフルーツ ドームケーキ(カスタード)	ご飯 白身魚のタルタルソース焼き 大根のきんぴら 味噌汁 バナナ レモンケーキ
Iﾅﾙﾎﾞｰ 581kcal 蛋白質 22.6g 脂質 19.3g 食塩 4.4g	Iﾅﾙﾎﾞｰ 476kcal 蛋白質 27.9g 脂質 8.5g 食塩 2.7g	Iﾅﾙﾎﾞｰ 551kcal 蛋白質 23.6g 脂質 10.1g 食塩 3.1g	Iﾅﾙﾎﾞｰ 857kcal 蛋白質 32.9g 脂質 13.9g 食塩 9.7g	Iﾅﾙﾎﾞｰ 587kcal 蛋白質 23.1g 脂質 12.7g 食塩 3.5g	Iﾅﾙﾎﾞｰ 514kcal 蛋白質 21.1g 脂質 9.8g 食塩 2.8g
26	27	28	29	30	31
カレーうどん おかか和え ぶどう豆 キウイフルーツ 吹雪まんじゅう	ご飯 タラの南蛮漬 がんもの含め煮 味噌汁 オレンジ パパロリア	ご飯 鶏の唐揚げ スパゲティサラダ 味噌汁 バナナ 水ようかん(栗)	ご飯 煮魚(メバル) 辛子和え 豚汁 バナナ フルーツゼリー	ご飯 大根と豚肉のマーボー炒め わさび和え 味噌汁 キウイフルーツ 蒸しパン(抹茶)	ご飯 ミートローフ 切干大根の煮物 味噌汁 オレンジ 卵のロールケーキ
Iﾅﾙﾎﾞｰ 582kcal 蛋白質 21.5g 脂質 14.7g 食塩 5.6g	Iﾅﾙﾎﾞｰ 532kcal 蛋白質 25.1g 脂質 15.4g 食塩 2.3g	Iﾅﾙﾎﾞｰ 669kcal 蛋白質 23.5g 脂質 22.3g 食塩 2.6g	Iﾅﾙﾎﾞｰ 507kcal 蛋白質 26.2g 脂質 9.8g 食塩 2.7g	Iﾅﾙﾎﾞｰ 551kcal 蛋白質 22g 脂質 18.7g 食塩 2.5g	Iﾅﾙﾎﾞｰ 601kcal 蛋白質 22.4g 脂質 16.8g 食塩 3.1g