♦今週の献立♦

10月25日　～　10月31日

	10月25日（日）	10月26日（月）	10月27日（火）	10月28日（水）	10月29日（木）	10月30日（金）	10月31日（土）
朝食	粥食 果物 飲み物	粥食 野菜のコンソメ煮 果物 飲み物	粥食 半熟風オムレツ 果物 飲み物	雑炊 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 ソテー ゼリー 飲み物
エネルギー	536kcal	492kcal	542kcal	451kcal	510kcal	489kcal	469kcal
蛋白質	17g	13.9g	15.4g	13.9g	13.8g	13.6g	12.9g
脂質	10.9g	8.7g	13.2g	10.4g	11.5g	8.7g	10.9g
炭水化物	96.5g	94.2g	93.2g	80.6g	92.2g	93.6g	84.1g
食塩相当量	1.1g	0.6g	0.6g	1.1g	0.7g	0.3g	0.5g
昼食	米飯 酢豚 切干大根と大豆の煮物 中華風スープ	米飯 ちゃんぽん そぼろあんかけ 果物	炊き込みご飯 焼き魚 付け合わせ（和え物） 芋と平天の煮物 清汁	米飯 ゆで豚のごまだれがけ 付け合わせ（サラダ） きんぴらごぼう 味噌汁	米飯 魚の味噌煮 付け合わせ（炊き物） 炒り豆腐 清汁	米飯 中華丼 香り和え 味噌汁	米飯 肉豆腐 酢の物 清汁
エネルギー	680kcal	724kcal	552kcal	661kcal	683kcal	490kcal	652kcal
蛋白質	19.2g	30.6g	27.6g	24.6g	24.7g	21g	23.6g
脂質	24.2g	11g	11.8g	20.4g	22.3g	8.7g	24.2g
炭水化物	101.1g	134.5g	89.3g	97.9g	100.8g	86g	87.8g
食塩相当量	1.6g	3g	3.1g	3.1g	2.7g	2.5g	2.6g
夕食	米飯 魚の塩麹焼き 付け合わせ（和え物） 卵とじ煮 サラダ	米飯 魚のみぞれソース 付け合わせ（炊き物） ナスとひき肉の炒め物 ゴマ和え	米飯 焼き肉風 煮物 ナマス	米飯 福袋煮 卵の花 果物	米飯 高野の肉詰め煮 マカロニサラダ 果物	米飯 梅味噌焼き 付け合わせ（サラダ） 酢の物 ごまよごし	米飯 幽庵焼き 付け合わせ（和え物） ミルク煮 かぼちゃサラダ
エネルギー	516kcal	510kcal	580kcal	544kcal	566kcal	554kcal	582kcal
蛋白質	25.1g	24g	16.8g	18.2g	19g	22.3g	26.1g
脂質	11.3g	6.3g	15.4g	10.9g	12.2g	13.3g	13.6g
炭水化物	80.5g	92.6g	97.8g	96.6g	100.2g	88.2g	94.5g
食塩相当量	2.8g	1.8g	2.1g	2.1g	1.8g	1.8g	2.7g

高野豆腐

高野豆腐は豆腐を凍らせて熟成させ、乾燥させた大豆製品です。保存性に優れ、たんぱく質を豊富に含んでいるほか、カルシウムや鉄、大豆イソフラボンなども含まれています。たんぱく質は筋肉や皮膚などの材料となり、カルシウムは骨や歯の健康維持に役立ちます。さまざまな料理に活用でき、手軽に栄養を補えます。



