

10月1日 火曜日

- ・ごはん
- ・肉じゃが
- ・ブロッコリーの炒め物
- ・胡瓜の梅マヨネーズ
- ・冬瓜のすり流し汁
- ・ヨーグルト

エネルギー： 487 kcal たんぱく質： 20.3 g
 カリウム : 920 mg 塩分 : 2.3 g



10月2日 水曜日

- ・ごはん
- ・さわらの蒲焼き風
- ・やわらかがんもの炊き合わせ
- ・小松菜胡麻和え
- ・味噌汁
- ・ヨーグルト

エネルギー： 513 kcal たんぱく質： 23.4 g
 カリウム : 940 mg 塩分 : 2.4 g



10月4日 金曜日

- ・豚丼
- ・さつまいもの炊き合わせ
- ・もずくときゅりの酢の物
- ・春雨スープ
- ・りんご

エネルギー： 469 kcal たんぱく質： 15.6 g
 カリウム : 737 mg 塩分 : 1.5 g



10月7日 月曜日

- ・ごはん
- ・鉄火ナス
- ・きのこサラダ
- ・野菜スープ
- ・トンカツ
- ・りんご

エネルギー: 526 kcal たんぱく質: 16.9 g

カリウム : 643 mg 塩分 : 1.3 g



10月8日 火曜日

- ・ごはん
- ・なすときのこの煮浸し
- ・豆サラダ
- ・味噌汁
- ・赤魚の煮付け
- ・ゼリー

エネルギー: 472 kcal たんぱく質: 21.3 g

カリウム : 814 mg 塩分 : 2.4 g



10月9日 水曜日

- ・ごはん
- ・あんかけ豆腐
- ・コールサラダ
- ・吸物
- ・鶏の味噌焼き
- ・ゼリー

エネルギー: 562 kcal たんぱく質: 25.4 g

カリウム : 775 mg 塩分 : 2.6 g



10月11日 金曜日

- ・ごはん
- ・グリーンピースの卵とじ
- ・海藻サラダ
- ・吸物
- ・松風焼き
- ・ヨーグルト

エネルギー: 494 kcal たんぱく質: 22.5 g

カリウム : 602 mg 塩分 : 2.5 g



10月14日 月曜日

- ・赤米ごはん
- ・おでん
- ・鶏梅肉和え
- ・吸物

・ヨーグルト

エネルギー： 535 kcal たんぱく質： 23.4 g

カリウム : 895 mg 塩分 : 2.2 g



10月15日 火曜日

- ・ごはん
- ・フレンチサラダ
- ・厚焼き玉子
- ・ゼリー

・ハンバーグ

エネルギー： 618 kcal たんぱく質： 16.6 g

カリウム : 510 mg 塩分 : 3 g



10月16日 水曜日

- ・ごはん
- ・里芋のあんかけ
- ・ゆかり和え
- ・吸物

・鯖の煮付け

・バナナ

エネルギー： 534 kcal たんぱく質： 18.2 g

カリウム : 753 mg 塩分 : 2.5 g



10月18日 金曜日

- ・鮭ごはん
- ・大根の炊き合わせ
- ・金時豆
- ・味噌汁

・コロッケ

・ゼリー

エネルギー： 613 kcal たんぱく質： 20.1 g

カリウム : 1007 mg 塩分 : 2.2 g



10月21日 月曜日

- ・ ごはん
- ・ ひじきの煮物
- ・ じゃが芋のカレードレッシング
- ・ 吸物
- ・ 牛肉卵とじ
- ・ 巨峰

エネルギー： 518 kcal たんぱく質： 25.1 g

カリウム : 885 mg 塩分 : 1.9 g



10月22日 火曜日

- ・ 赤米ごはん
- ・ 豆腐田楽
- ・ 人参のサラダ
- ・ 吸物
- ・ メバルの煮付け
- ・ ヨーグルト

エネルギー： 464 kcal たんぱく質： 22.3 g

カリウム : 696 mg 塩分 : 2.3 g



10月23日 水曜日

- ・ ごはん
- ・ じゃが芋の煮ころがし
- ・ ほうれん草ののり和え
- ・ 味噌汁
- ・ 豚しゃぶ
- ・ ヨーグルト

エネルギー： 616 kcal たんぱく質： 21.3 g

カリウム : 995 mg 塩分 : 2.2 g



10月25日 金曜日

- ・ ごはん
- ・ じゃが芋のクリーム和え
- ・ 中華サラダ
- ・ 味噌汁
- ・ 照り焼きチキン
- ・ ヨーグルト

エネルギー： 584 kcal たんぱく質： 22.9 g

カリウム : 775 mg 塩分 : 3 g



10月28日 月曜日

- ・ さつまいごはん ・ 刺身
- ・ 高野豆腐の炊き合わせ
- ・ 小松菜の味噌和え
- ・ 吸物 ・ゼリー

エネルギー: 477 kcal たんぱく質: 31.4 g

カリウム : 982 mg 塩分 : 2.5 g



10月29日 火曜日

- ・ ごはん ・ 和風ハンバーグ
- ・ 刻み昆布の煮物
- ・ さつまいごサラダ
- ・ かき玉汁 ・ 柿

エネルギー: 602 kcal たんぱく質: 21.1 g

カリウム : 1079 mg 塩分 : 2.3 g



10月30日 水曜日

- ・ ごはん ・ 赤魚のフライ
- ・ 里芋の柚子煮
- ・ 白和え
- ・ 冬瓜のすり流し汁 ・ ヨーグルト

エネルギー: 609 kcal たんぱく質: 24 g

カリウム : 858 mg 塩分 : 2.2 g

