

献立予定表 西沢路 希望の家 2019年10月後半

10月16日 (水)			10月17日 (木)			10月18日 (金)			10月19日 (土) 10月20日 (日)		
① 白身魚の揚げ浸し ② れんこんのきんぴら ③ キャベツのフレンチサラダ ④ みそ汁 ⑤ ごはん			① 海鮮やきそば ② 大根と豚の煮もの ③ 小松菜の練りゴマ和え ④ みそ汁 ⑤ ごはん			① 鶏のから揚げ ② ごぼうとふきの煮もの ③ 大根とニラのサラダ ④ みそ汁 ⑤ ごはん			お休み 		
エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
620kcal	20.1g	21.7g	643kcal	25.9g	21.0g	672kcal	20.7g	25.9g			
10月21日 (月)			10月22日 (火) 即位礼正殿の儀			10月23日 (水)			10月24日 (木)		
① 鶏の梅風味焼き ② 筍としいたけの煮もの ③ キャベツのピーナッツ和え ④ みそ汁 ⑤ ごはん			お休み 			① 鶏の照り煮 ② うの花 ③ とろろゆかり和え ④ みそ汁 ⑤ ごはん			① メンチカツとエビフライ ② しろ菜とかんぴょう煮びたし ③ 大根とニンジンのサラダ ④ コンソメスープ ⑤ ごはん		
エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
559kcal	24.1g	16.3g				580kcal	23.7g	16.4g	594kcal	16.2g	18.8g
10月25日 (金)			10月26日 (土)			10月27日 (日)			10月28日 (月)		
① 白身魚のグリル ② チンゲン菜と鶏のソテー ③ さつまいもサラダ ④ みそ汁 ⑤ ごはん			お休み 			お休み 			① 豚のオイスター炒め ② 冷ややっこ ③ フロッコリーとツナのサラダ ④ みそ汁 ⑤ ごはん		
エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
582kcal	22.4g	15.9g							678kcal	25.8g	27.5g
10月29日 (火)			10月30日 (水)			10月31日 (木)					
① チキンソテー ② ごぼうと油揚げの炒め煮 ③ 白菜の梅和え ④ かきたま汁 ⑤ ごはん			① サバの若狭焼き ② 大豆の煮もの ③ 小松菜とかまぼこの和えもの ④ 赤だし ⑤ ごはん			① 赤魚の西京焼き ② 里芋と平天の煮もの ③ アスパラとハムのサラダ ④ おすまし ⑤ ごはん					
エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質			
644kcal	24.9g	20.0g	606kcal	26.1g	20.8g	620kcal	25.4g	15.4g			