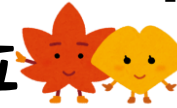


## 10月23日から1週間の献立



入居者様A(A)

	令和05年10月23日(月)	令和05年10月24日(火)	令和05年10月25日(水)	令和05年10月26日(木)	令和05年10月27日(金)	令和05年10月28日(土)	令和05年10月29日(日)
朝	カスタードクリームパン コンソメ煮 牛乳	ミルクパン ポテトサラダ 牛乳	ショコラツイスト 菜の花の和え物 牛乳	レーズンペストリー 冬瓜の洋風煮 牛乳	黒糖ロール ほうれん草のソテー 牛乳	粒あんぱん なすのポン酢かけ 牛乳	小山パン がんもの煮物 牛乳
昼	ご飯 (A)野菜かき揚げ 切干大根の煮物 チンゲン菜のマヨ和え みそ汁 (B)治部煮	ご飯 (A)さばのみそ煮 小松菜のソテー ゆず大根 すまし汁 (B)ハンバーグ(きのこソース)	ご飯 (A)たららのマスタード焼き もやしのソース炒め 豆サラダ コンソメスープ (B)ロールキャベツ	ご飯 (A)あじの梅煮 ぜんまいのかか煮 しろなのごまドレ和え みそ汁 (B)チキン南蛮	ご飯 (A)鮭のムニエル スパゲティソテー さつま芋サラダ みそ汁 (B)牛肉の醤油炒め	ゆかりご飯 豚肉のせいり蒸し バンサンスウ 中華スープ フルーツ	ご飯 (A)たららのレモンマスタードソ 里芋の煮物 オニオンサラダ みそ汁 (B)豚肉のケチャップ焼
昼間	味噌饅頭 緑茶	バタークッキー りんごジュース	抹茶ワッフル コーヒー	ストロベリームース 紅茶	ドームケーキ(カスタード)※4H コーヒー	チーズケーキ 紅茶	黒糖まんじゅう 緑茶
夕	ご飯 (A)ほきのチーズ焼き ビーフソテー 和風サラダ 煮豆 (B)豚肉のピカタ	ご飯 スパニッシュオムレツ バター醤油炒め キャベツの風味和え フルーツ	ご飯 (A)ぶりの南部焼き 厚揚げの煮物 オクラの和え物 煮豆 (B)牛肉のねぎ塩炒め	ご飯 揚げだしの千草あん 枝豆の卵とじ 生姜和え 漬物	ご飯 (A)メバルの柚子風味だ 豆腐のかにあんかけ 春菊のお浸し フルーツ (B)肉団子とかぶの煮物	ご飯 鶏肉と南瓜のカレー煮 ピーマンの炒め煮 カリフラワーサラダ 漬物	ご飯 ビーフシチュー もやしバター炒め 青菜のドレッシング和え 信濃スイート(りんご)
エネルギー	1803kcal	エネルギー 1714kcal	エネルギー 1794kcal	エネルギー 1774kcal	エネルギー 1773kcal	エネルギー 1594kcal	エネルギー 1778kcal
蛋白質	72.6g	蛋白質 59g	蛋白質 76.1g	蛋白質 62g	蛋白質 75.9g	蛋白質 50.3g	蛋白質 62.9g
脂質	58.2g	脂質 63.8g	脂質 72.6g	脂質 60.7g	脂質 56.7g	脂質 55g	脂質 59.6g
炭水化物	254.6g	炭水化物 237.8g	炭水化物 224g	炭水化物 255.4g	炭水化物 250.7g	炭水化物 236.9g	炭水化物 256.5g
食塩相当	7.7g	食塩相当 7.4g	食塩相当 7.5g	食塩相当 9g	食塩相当 8.4g	食塩相当 4.7g	食塩相当 9.5g