

10月 喫茶たんぽぽ 献立表



月	火	水	木	金
1日 ご飯 お麩となめこの味噌汁 とんかつ 金平ごぼう	2日 ご飯 小松菜と油揚げの味噌汁 鮭の塩麹焼き 肉じゃが	3日 ライス チキンとたっぷりきの子のクリームシチュー わかめサラダ オレンジ	4日 ご飯 肉団子の中華スープ エビとイカのチリソース 春雨中華和え	5日 豚丼 青菜としめじの味噌汁 ポテトとコーンのマヨ和え フルーツみつ豆
エネルギー 779 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 26.4 g 塩 分 3.3 g 野菜の量 140 g	エネルギー 604 kcal たんぱく質 30.9 g 脂 質 13.9 g 塩 分 2.8 g 野菜の量 159 g	エネルギー 708 kcal たんぱく質 34.8 g 脂 質 18.6 g 塩 分 4.5 g 野菜の量 209 g	エネルギー 716 kcal たんぱく質 37.6 g 脂 質 18.4 g 塩 分 3.7 g 野菜の量 150 g	エネルギー 750 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 21.5 g 塩 分 2.4 g 野菜の量 183 g
8日 	9日 ご飯 じゃが芋と若布の味噌汁 フライ盛合わせ 金平蓮根	10日 ご飯 里芋となめこの味噌汁 豚肉の柚子風味焼き 竹輪とブロッコリーの胡麻和え	11日 ご飯 青菜と椎茸の中華スープ 鶏肉と野菜の中華炒め スナップエンドウのツナ和え	12日 ご飯 ほうとう風味味噌汁 白身魚の野菜甘酢あんかけ ごぼうサラダ
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g	エネルギー 751 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 21.2 g 塩 分 4.0 g 野菜の量 161 g	エネルギー 719 kcal たんぱく質 30.2 g 脂 質 23.9 g 塩 分 2.2 g 野菜の量 146 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 36.8 g 脂 質 12.6 g 塩 分 4.8 g 野菜の量 275 g	エネルギー 684 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 18.6 g 塩 分 2.5 g 野菜の量 208 g
15日 ライス ロールキャベツ コーンサラダ グレープフルーツ	16日 ご飯 お麩の清し汁 豚肉のみそ焼き 炒めなます	17日 ご飯 玉葱と人参のコンソメスープ 白身魚のステーキ マカロニサラダ	18日 ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁 牛肉のオイスターソース炒め 生姜醤油和え	19日 ご飯 大根と若布の味噌汁 チキンマヨ焼き インゲンの胡麻和え
エネルギー 587 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 10.8 g 塩 分 3.2 g 野菜の量 250 g	エネルギー 661 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 22.4 g 塩 分 2.6 g 野菜の量 160 g	エネルギー 718 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 23.5 g 塩 分 2.9 g 野菜の量 105 g	エネルギー 631 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 17.8 g 塩 分 3.2 g 野菜の量 280 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 38.2 g 脂 質 17.1 g 塩 分 2.2 g 野菜の量 156 g
22日 ご飯 さつまい芋となめこの味噌汁 豆腐ハンバーグ 刻み昆布の煮物	23日 ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鶏のから揚げ もずく酢	24日 ご飯 マカロニスープ ポークケチャップ カリフラワーとコーンのさっぱり和え	25日 鶏肉の照焼き丼 沢煮椀 さつまい芋レモン煮 りんご	26日 季節メニュー ご飯 玉子と青菜の味噌汁 さごしの胡麻焼き 南瓜と里芋の甘辛煮
エネルギー 643 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.1 g 塩 分 6.1 g 野菜の量 143 g	エネルギー 706 kcal たんぱく質 46.9 g 脂 質 19.1 g 塩 分 2.4 g 野菜の量 154 g	エネルギー 718 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 22.5 g 塩 分 3.8 g 野菜の量 165 g	エネルギー 677 kcal たんぱく質 32.6 g 脂 質 11.2 g 塩 分 2.2 g 野菜の量 154 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 15.1 g 塩 分 2.2 g 野菜の量 144 g
29日 ご飯 コーン入コンソメスープ チキンピカタ きのごサラダ	30日 ご飯 春雨中華スープ 八宝菜 蓮根はさみ揚げ	31日 ご飯 豚汁 魚の竜田揚げ ほうれん草と白菜の香和え		
エネルギー 653 kcal たんぱく質 39.3 g 脂 質 15.0 g 塩 分 3.0 g 野菜の量 180 g	エネルギー 698 kcal たんぱく質 35.7 g 脂 質 19.8 g 塩 分 3.3 g 野菜の量 201 g	エネルギー 613 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 16.6 g 塩 分 2.3 g 野菜の量 175 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g 野菜の量 g

野菜の量は野菜のほか、きのこ、海藻、いも、豆類を含みます。