

☆あおぞら八重垣 今週の献立表☆

＊お知らせ＊

・材料の都合により、予告なしにメニューが変更になることがあります。ご理解の程、よろしくお願い致します。

・国産米を使用しております。ご飯は、150 g 入っています。

・牛乳・おやつ栄養価は含まれていません。（牛乳200ml：エネルギー 122 kcal / 蛋白 6.6 g）

令和7年		朝食	昼食	夕食
10/27	月	御飯 青菜揚げ煮 フロッキーベーコン炒め 味噌汁	御飯 牛肉シシリアン風 付)レタス ひじきの白和え 味噌汁 ヨーグルト	御飯 サバの土佐煮 付)花麴 人参の香味炒め 豆と胡瓜のサラダ
		塩分相当量 1.5g 437kcal 13g	塩分相当 2.0g 553kcal 24g	塩分相当 2.1g 624kcal 27g
10/28	火	御飯 若布の卵とし 煮浸し(青菜、竹輪) 味噌汁	御飯 カレーの野菜蒸し焼き インゲン黒胡麻サラダ 味噌汁 バナナ	御飯 鶏肉の塩唐揚げ 付)人参 茄子と豚肉のケチャップ煮 ツナサラダ
		塩分相当 1.5g 398kcal 13g	塩分相当 2.0g 485kcal 16g	塩分相当 2.2g 685kcal 26g
10/29	水	パン ホイコーロー 里芋煮 中華スープ	御飯 トンカツ卵とし スパゲティサラダ 清汁 みかん缶	御飯 フリの粕漬け焼き 時雨煮 フロッキーサラダ
		塩分相当 1.9g 385kcal 10g	塩分相当 2.8g 674kcal 24g	塩分相当 2.1g 576kcal 28g
10/30	木	御飯 蓮根の梅酢煮 炒り豆腐 味噌汁	御飯 マスの味噌煮 付)人参 炒めなます 味噌汁 パイ缶	御飯 梅入りささみフライ 付)カリフラワー もやしのカレーマリネ 五目煮
		塩分相当 1.6g 414kcal 14g	塩分相当 2.2g 545kcal 20g	塩分相当 2.3g 592kcal 21g
10/31	金	御飯 ジャーマンポテト 昆布煮 コンソメスープ	御飯 豆腐ひじきハンバーグ 付)フロッキー ミニロールキャベツ煮 味噌汁 オレンジ	御飯 赤魚の秋野菜マリネ 治部煮 春雨のサラダ
		塩分相当 2.1g 441kcal 10g	塩分相当 2.6g 547kcal 27g	塩分相当 2.2g 615kcal 19g
11/1	土	御飯 大根がんも煮 フロッキーの中華炒め 味噌汁	御飯 アジの梅照り焼き 付)絹さや 南瓜煮 清汁 黄桃缶	御飯 親子煮 キャベツおかか味噌炒め 牛蒡サラダ
		塩分相当 2.0g 410kcal 12g	塩分相当 2.0g 539kcal 21g	塩分相当 2.3g 646kcal 30g
11/2	日	御飯 もやしの卵とし いんげんと花麴の煮物 味噌汁	御飯 肉豆腐 付)人参 さつま芋サラダ 味噌汁 フルーツミックス缶	御飯 カレーの錦揚げ 付)カリフラワー 大豆とひじきの中華煮 大根のカルボナーラ風
		塩分相当 1.6g 367kcal 10g	塩分相当 2.3g 579kcal 22g	塩分相当 2.2g 604kcal 23g

★10/30(木)のおやつは、どら焼きです！