



いたくら桜園

週間献立表



おやつ欄の☆はソフト食・ペースト食

	10月 5日月曜日	10月 6日火曜日	10月 7日水曜日	10月 8日木曜日	10月 9日金曜日	10月 10日土曜日	10月 11日日曜日
朝食 8:00~	ごはん みそ汁 大根と豚肉の煮物 たまご豆腐 海苔佃煮	ごはん みそ汁(なめこオクラ) 甘辛肉団子 大根の煮物 漬物	ごはん みそ汁 厚焼き玉子 キャベツソテー 漬物	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き マカロニサラダ 漬物	ごはん みそ汁 豚肉とさつまいもの煮物 くるみ豆腐 漬物	ごはん みそ汁 車麩の卵とし煮 人参しらす金平 ふりかけ	ごはん みそ汁 中華豆腐煮 ポテトサラダ 漬物
飲み物	牛乳	牛乳	ヤクルト	牛乳	牛乳	ヨーグルト	牛乳
昼食 12:00~	きのこおこわ みそ汁 揚げ鶏の薬味ソース キャベツのしば漬け和え ブルーベリーゼリー	ごはん さつまいも汁 松風焼き かぶのゆかり和え 黄桃	ジャムパン コンソメスープ メンチカツ カリフラワーのマリョ オレンジ (パン禁)五目ごはん	カレーライス 福神漬け 切干大根サラダ キウイ・パイン	月見うどん 南瓜の甘煮 りんご (めん禁)すき焼き風	ごはん 根菜汁 鶏肉の甘辛炒め 南瓜サラダ バナナ	ごはん 中華スープ かに玉 アスパラの胡麻和え 白桃
おやつ 15:00~	抹茶ババロア	今川焼き ☆水ようかん	せんべい ☆みたらしプリン	シュークリーム ☆杏仁豆腐	お月見ゼリー	クリームコンフェ ☆カスタードプリン	どら焼き ☆黒ごまプリン
夕食 18:00~	ごはん(カルシウム入り) すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 醤油粉ふき芋 青菜の錦糸和え	ごはん(カルシウム入り) みそ汁 揚げ出し豆腐のあんかけ ささがき金平 小松菜の胡麻和え	ごはん(カルシウム入り) みそ汁 豚肉のスタミナ炒め 長芋の焼き浸し 紅白なます	ごはん(カルシウム入り) ニラ玉スープ 麻婆豆腐 ゴマ酢和え 白菜の浅漬け	ごはん(カルシウム入り) みそ汁 赤魚のみりん焼 アスパラのソテー 金時豆	ごはん(カルシウム入り) みそ汁 サワラの味噌チーズ焼き 五目煮 ハムと大根のサラダ	ごはん(カルシウム入り) みそ汁 鶏の照り焼き ピーマンの味噌炒め 春雨サラダ

1日合計成分値(形態:ごはん・常食)

エネルギー	kcal	1386	1403	1375	1390	1384	1395	1470
たんぱく質	g	63.8	50.4	39.2	51.5	58.5	61.8	59.4
脂質	g	38.8	36	39	43.3	39.6	30.7	42.5
炭水化物	g	206.3	230.5	223.7	211.8	211.1	226.5	223.4
カルシウム	mg	565	623	330	544	516	664	609
食塩相当量	g	8	8	8.3	7.4	9.2	8.5	8.7

※都合により内容が変更になることがあります