

現 場：浮間舟渡園
献立種類：常食



スポーツの日



献立表



	日 12	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18
朝食	ゆかりごはん 青菜と揚げの煮浸し いんげんの中華サラダ 味噌汁（わかめ） パイナップル	御飯 ひじき煮 なすの和風サラダ 白桃缶 牛乳	御飯 がんもと野菜の煮物 アスパラとコーンのサラダ りんご缶 牛乳	御飯 里芋とツナの煮物 かぶの紅葉和え すまし汁（白玉麩） みかん缶	御飯 薩摩芋と人参の煮物 アスパラサラダ 白桃缶 牛乳	人参粥 高野豆腐と野菜の煮物 白菜のお浸し すまし汁（青梗菜） 黄桃缶	御飯 さつま揚げ炒め煮 きのこボン酢 洋梨缶 牛乳
昼食	御飯 豆腐とえびのチリソース 花野菜の中華炒め スライスオニオン花鰹 柿	御飯 サンマの照り焼き 大根とオクラ和風サラダ すまし汁（京花麩） フルーツカクテル缶	御飯 3色おにぎり 鶏の唐揚げ&エビフライ ポテトサラダ 厚焼き卵/浅漬け ラ・フランス	食パン 鶏ときのこのクリームグラタン 菜花のサラダ バナナ ジョア	焼きうどん いんげんとコーンのサラダ とろろ昆布汁 パイナップル	黒糖テーブルロール スペイン風オムレツ アスパラのシーザーサラダ りんご缶 牛乳	御飯 鯖の塩焼き ホタテと冬瓜のスープ煮 春菊のお浸し キウイフルーツ
夕食	御飯 卵とキクラゲのさっぱり炒め れんこんきんぴら のり佃煮 牛乳	御飯 ガリバタチキン かぼちゃの含め煮 ほうれん草ミモザ和え 練梅	御飯 ほっけのねぎ味噌焼き 小松菜の和え物 味噌汁（豆腐） 茄子の漬け物	御飯 鰯のトマト煮 青梗菜と笹身の中華サラダ コンソメスープ ゆずみそ	御飯 鶏つくね甘辛煮 海老しんじょうのおろし煮 ブロッコリーとチーズのサラダ 桜でんぶ	御飯 野菜コロッケ かぶの中華風煮 春雨サラダ べったら漬け	御飯 鶏肉とカシューナッツ炒め さっぱりカニサラダ かき卵汁 しば漬け
3時	焼きドーナツ豆乳	フルーツ杏仁豆腐	かっぱえびせん	マロンケーキ	バウムロール	抹茶プリン	かぼちゃババロア
栄養価	エネルギー 1513kcal 蛋白質 52.6g 脂質 40.1g 炭水化物 222.4g 食塩 6.5g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 53.6g 脂質 41g 炭水化物 225.7g 食塩 5.6g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 53g 脂質 44.2g 炭水化物 214.1g 食塩 6.2g	エネルギー 1518kcal 蛋白質 55.4g 脂質 35.4g 炭水化物 234.3g 食塩 7g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 51.5g 脂質 41.2g 炭水化物 219.6g 食塩 6.4g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 53.9g 脂質 38.1g 炭水化物 235.9g 食塩 6.4g	エネルギー 1539kcal 蛋白質 53.5g 脂質 46.2g 炭水化物 213.5g 食塩 5.8g



10月14日(火) 体育の日とは
スポーツの日は1964年の東京オリンピックの開催を記念して制定されました。
献立は、おにぎり、鶏の唐揚げ、卵焼きなどのメニューをお出しします。お楽しみにしてください