



# 2022年10月お弁当献立表



| 月   | 火   | 水   | 木  | 金  | 土  |
|---|---|---|--|--|--|
| <p>～シフォンケーキ販売日～</p> <p>10月13日(木)・・・プレーンシフォンケーキ、ごまシフォンケーキ<br/>           10月22日(土)・・・プレーンシフォンケーキ、抹茶シフォンケーキ<br/>           10月27日(木)・・・プレーンシフォンケーキ、チョコシフォンケーキ<br/>           11月 4日(金)・・・プレーンシフォンケーキ、抹茶シフォンケーキ、紅茶シフォンケーキ</p> <p>※内容は変更になる場合がございます。<br/>           夕食弁当と一緒に配達させていただきます。<br/>           ご希望の方は3日前までにお知らせください。</p> |   |   |  |  | <p>1</p> <p>ごはん<br/>           魚の幽庵焼き<br/>           ごぼうサラダ<br/>           筑前煮<br/>           ほうれん草の辛し和え<br/>           えびと春雨の中華炒め<br/>           じゃことねぎの卵焼き</p> <p>エネルギー 563kcal 蛋白質 25.9g<br/>           食塩 2.1g</p> |
| 3   | 4   | 5   | 6  | 7  | 8  |
| <p>ごはん<br/>           魚の雫(きじ)焼き<br/>           ごぼうのツナカレーサラダ<br/>           そうめん南瓜の胡麻酢和え<br/>           焼き豆腐と野菜の炊き合わせ<br/>           ブドウ豆</p> <p>エネルギー 570kcal 蛋白質 22.1g<br/>           食塩 1.7g</p>  | <p>ごはん<br/>           鶏の唐揚げ<br/>           マカロニサラダ<br/>           魚の塩焼き<br/>           かぼちやの煮物<br/>           白菜のお浸し</p> <p>エネルギー 557kcal 蛋白質 24.4g<br/>           食塩 2.3g</p>                        | <p>ごはん<br/>           チキンカツ<br/>           ナポリタン<br/>           ほうれん草のごま和え<br/>           大根の煮物<br/>           きんぴらごぼう<br/>           ゆで卵</p> <p>エネルギー 548kcal 蛋白質 24.1g<br/>           食塩 1.9g</p>   | <p>梅おかかごはん<br/>           魚の照焼き<br/>           南瓜のバター煮<br/>           炒りおから<br/>           青菜ときのこの和え物<br/>           れんこんと春菊のかき揚げ<br/>           大豆とじゃこの佃煮</p> <p>エネルギー 546kcal 蛋白質 24.3g<br/>           食塩 2.4g</p> | <p>ごはん<br/>           魚の酒かす焼き<br/>           牛肉の甘辛煮<br/>           切干大根の煮物<br/>           にんじんの梅のり和え<br/>           南瓜の煮物<br/>           卵焼き</p> <p>エネルギー 561kcal 蛋白質 23.7g<br/>           食塩 2g</p> | <p>しぐれ寿司<br/>           大根サラダ<br/>           魚のから揚げ<br/>           野菜の炊き合わせ<br/>           卵焼き</p> <p>エネルギー 618kcal 蛋白質 19.7g<br/>           食塩 2.9g</p>   |
| 10  | 11  | 12  | 13   | 14   | 15   |
| <p>ごはん<br/>           豚肉の香味炒め<br/>           クラゲと胡瓜の和え物<br/>           えびマヨ<br/>           大根の煮物<br/>           高野豆腐含め煮<br/>           さつま芋のプルーン煮</p> <p>エネルギー 602kcal 蛋白質 22.1g<br/>           食塩 1.3g</p>   | <p>ごはん<br/>           田楽(大根、卵、竹輪)<br/>           ごぼうサラダ<br/>           魚の竜田揚げ<br/>           しょうがの佃煮</p> <p>エネルギー 595kcal 蛋白質 24g<br/>           食塩 3.1g</p>  | <p>ごはん<br/>           魚の西京焼き<br/>           きゅうりの甘酢和え<br/>           筑前煮<br/>           人参サラダ<br/>           なすの辛し和え<br/>           煮豆</p> <p>エネルギー 527kcal 蛋白質 24.8g<br/>           食塩 2.4g</p>      | <p>そぼろ弁当<br/>           きゅうりのごま酢和え<br/>           ごぼうと椎茸の煮物<br/>           チンゲン菜のナムル</p> <p>エネルギー 552kcal 蛋白質 23.3g<br/>           食塩 1.5g</p>   | <p>ごはん<br/>           牛肉のスパイス焼き<br/>           フレンチサラダ<br/>           ほうれん草のピーナッツ和え<br/>           厚揚げと野菜の炊合せ<br/>           ゆで卵</p> <p>エネルギー 546kcal 蛋白質 21.8g<br/>           食塩 1.8g</p>           | <p>ごはん<br/>           魚の塩焼き<br/>           酢豚<br/>           白菜のお浸し<br/>           マカロニサラダ<br/>           大根の煮物</p> <p>エネルギー 542kcal 蛋白質 25g<br/>           食塩 2.4g</p>  |
| 17  | 18  | 19  | 20   | 21   | 22   |
| <p>ごはん<br/>           つみれ揚げ<br/>           卵焼き<br/>           青菜ときのこの和え物<br/>           茄子と厚揚げのひき肉炒め<br/>           贅沢煮</p> <p>エネルギー 585kcal 蛋白質 19.3g<br/>           食塩 2.2g</p>   | <p>ごはん<br/>           豚の甘味みそ焼き<br/>           根菜ピクルス<br/>           魚の塩焼き<br/>           南瓜とピーマンの煮物<br/>           ほうれん草のおかか和え</p> <p>エネルギー 516kcal 蛋白質 22g<br/>           食塩 1.5g</p>                | <p>ごはん<br/>           豚肉のキャベツ巻き<br/>           さつま芋サラダ<br/>           けんちん煮<br/>           煮卵<br/>           白菜のお浸し<br/>           きんぴらピーマン</p> <p>エネルギー 593kcal 蛋白質 20.5g<br/>           食塩 3.3g</p> | <p>ごはん<br/>           魚の塩焼き<br/>           白菜のゆず風味酢の物<br/>           スパゲティサラダ<br/>           肉じゃが<br/>           ひじき煮<br/>           柿のくるみ和え</p> <p>エネルギー 585kcal 蛋白質 20.4g<br/>           食塩 2.6g</p>               | <p>ごはん<br/>           えびフライ<br/>           野菜とさつま揚げの炊合せ<br/>           ほうれん草の辛子和え<br/>           たたきごぼう<br/>           卵焼き</p> <p>エネルギー 548kcal 蛋白質 21.6g<br/>           食塩 2.1g</p>                 | <p>ごはん<br/>           焼き豚<br/>           ポテトサラダ<br/>           肉シューマイ<br/>           五目ひじき煮<br/>           ロール白菜</p> <p>エネルギー 569kcal 蛋白質 23.2g<br/>           食塩 2.1g</p>   |
| 24  | 25  | 26  | 27   | 28   | 29   |
| <p>ごはん<br/>           鶏肉の塩こしょう焼き<br/>           にんじんの梅のり和え<br/>           田舎煮<br/>           えびマヨ<br/>           しょうがの佃煮</p> <p>エネルギー 562kcal 蛋白質 24.8g<br/>           食塩 2.2g</p>  | <p>ごはん<br/>           魚の味噌煮<br/>           人参のピーナッツ和え<br/>           春雨サラダ<br/>           ゆで卵<br/>           大根の煮物<br/>           ちりめん山椒の佃煮</p> <p>エネルギー 564kcal 蛋白質 20.7g<br/>           食塩 2.1g</p> | <p>人参と椎茸のご飯<br/>           えびと野菜の天ぷら<br/>           みつば入り卵焼き<br/>           きゅうりの酢の物<br/>           高野豆腐と野菜の炊合せ</p> <p>エネルギー 527kcal 蛋白質 21.8g<br/>           食塩 2.5g</p>                             | <p>ごはん<br/>           揚肉団子のトマト煮<br/>           えびサラダ<br/>           きんぴらごぼう<br/>           切干大根の煮物<br/>           ゆで卵<br/>           煮豆</p> <p>エネルギー 556kcal 蛋白質 22.8g<br/>           食塩 1.6g</p>                    | <p>牛しぐれ煮弁当<br/>           ほうれん草のお浸し<br/>           野菜と竹輪の炊合せ<br/>           煮卵</p> <p>エネルギー 663kcal 蛋白質 21.1g<br/>           食塩 2.7g</p>   | <p>ごはん<br/>           ヒレカツ<br/>           ナポリタン<br/>           セロリの佃煮<br/>           きんぴらごぼう<br/>           枝豆と海老の卵焼き<br/>           きゅうりとわかめの酢の物</p> <p>エネルギー 546kcal 蛋白質 23.8g<br/>           食塩 1.8g</p>            |
| 31  | <p>※食材の都合により、変更になる場合がございます。ご了承ください。</p> <p style="text-align: center;">医療法人社団 井上医院<br/>           デイケアセンターCasa<br/>           TEL 079-664-0124</p>  |   |  |  |  |
| <p>ごはん<br/>           えびチリ<br/>           くらげときゅうりの中華和え<br/>           さつまいものかき揚げ<br/>           大根の煮物<br/>           おかず味噌</p> <p>エネルギー 559kcal 蛋白質 22.5g<br/>           食塩 3.1g</p>   |    |   |  |  |  |