常食 A

2025年 10月　献立表《 昼食 》

グッドエイジクラブ宇都宮

●栄養成分（1ヶ月平均）

エネルギー	681ｋcal
たんぱく質	24.7ｇ
脂質	23.2ｇ
炭水化物	96.2ｇ

1日　（水）	2日　（木）	3日　（金）
御飯　624kcal すまし汁 メンチカツ 魚のしょうが煮 大根の炒り煮 グリーンサラダ マヨネーズ和え ふりかけ ぶどうムース チーズ蒸しケーキ	御飯　654kcal 味噌汁 豚肉のスタミナ焼き 魚のおろし煮 ほうれん草の白和え きんぴらごぼう シーザーサラダ 漬物 フルーツポンチ まんじゅう	御飯　650kcal 味噌汁 麻婆豆腐 ホッケの塩焼き 蓮根の炒り煮 マカロニサラダ ナムル のり佃煮 丸ぼうろ ピーチゼリー

6日　（月）	7日　（火）	8日　（水）	9日　（木）	10日　（金）
カレーライス　707kcal コンソメスープ ヒレカツ 和風マカロニソテー コールスローサラダ 冷奴 　福神漬け フルーツ（柿） プリン	御飯　755kcal コンソメスープ 豚肉のプルコギ風 スパゲティーミートソース ナムル チーズ入りかぼちゃサラダ マリネ ヨーグルトいちごソースがけ せんべい	御飯　601kcal 中華スープ 鶏つくねの田楽風 白身魚のパン粉焼き 揚げギョーザ 卵ロール ポテトサラダ チンゲン菜のポン酢和え フルーツ（オレンジ） メープルアーモンドトースト	御飯　633kcal 味噌汁 鶏肉の味噌焼き かれいの煮付け ホタテ風味フライ 切干ナポリタン 花野菜のサラダ チンゲン菜のおひたし フルーツ（バナナ） 紅茶のシフォンケーキ	御飯　683kcal 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き 豆腐ともやしのチャンプルー 大豆五目煮 海藻サラダ なすの揚げびたし 昆布佃煮 バームクーヘン ババロア

13日　（月）	14日　（火）	15日　（水）	16日　（木）	17日　（金）
御飯　732kcal 味噌汁 スパニッシュオムレツ 鶏肉のごまだれ焼き ナチュラルポテト 和風炒め 野菜の盛り合わせサラダ 昆布佃煮 まんじゅう ほうじ茶プリン	御飯　686kcal すまし汁 白身魚の梅焼 肉どうふ もやし卵の中華あんかけ じゃがいもの焼きそば風炒め 大根サラダ 漬物 ソフトクッキー ごま団子	御飯　635kcal コンソメスープ 油淋鶏（ユーリンチィ） 魚のムニエル 　和風おろしソース 卵ロール お好み焼き 中華炒め ブロッコリーのドレッシング和え ゼリー ピザトースト	御飯　698kcal 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き 厚揚げと野菜の炒め物 山形の芋煮風 春菊のナムル コーンサラダ うずら煮豆 黒糖蒸しパン せんべい	御飯　616kcal 味噌汁 クリーム煮 魚の生姜焼 炒り豆腐 小松菜の煮浸し 海藻サラダ 白菜の浅漬け フルーツ（りんご） コーヒーゼリー

20日　（月）	21日　（火）	22日　（水）	23日　（木）	24日　（金）
御飯　766kcal 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き 魚のフライ 魚河岸揚の含め煮 切干大根の炒り煮 春雨サラダ うぐいす豆 フルーツヨーグルト ロールケーキ	御飯　562kcal コンソメスープ 鶏肉のから揚げ 炒り豆腐 はんぺんの含め煮 酢味噌和え グリーンサラダ 漬物 ロールケーキ ピーチムース	炊き込みご飯　707kcal すまし汁 具沢山厚焼き卵 竹輪の磯辺揚げ 鶏肉と里芋のゴマ味噌煮 MIXビーンズのサラダ 漬物 いちごスペシャル あべかわ寒天	御飯　725kcal 味噌汁 肉と野菜の炒め物 ししゃもの甘露煮 さつまいもの甘煮 スパゲティサラダ キャベツのおひたし 甘酢漬け せんべい ホットケーキ	御飯　624kcal 味噌汁 高野豆腐と野菜のとじ煮 鶏肉のオーロラ焼き 大根のきんぴら 棒棒鶏 コールスローサラダ 漬物 おしるこ フルーツ（バナナ）

27日　（月）	28日　（火）	29日　（水）	30日　（木）	31日　（金）
御飯　653kcal 中華スープ ロールキャベツ 魚の土佐漬け 肉とひじきのみそ炒め ブロッコリーのネギ塩おかか和え きのこサラダ 昆布豆 さつまいも蒸しパン 杏仁豆腐	御飯　729kcal 野菜スープ メンチカツ 魚の塩麹漬け焼き ミニ焼きそば 刻み昆布と生揚げの炒り煮 白菜と人参のけずり和え ふりかけ フルーツポンチ ブッセ	御飯　688kcal コンソメスープ 厚揚げ炒め チキンカツ 竹輪とピーマンの金平 かぼちゃの小倉煮 春雨サラダ 漬物 蒸しパン フルーツ（りんご）	御飯　654kcal 味噌汁 千草焼き 魚の蒲焼き がんもの含め煮 ポテトサラダ もずくの酢の物　蟹ちらし いんげんのごま和え ミニどら焼き せんべい	≪ハロウィン≫　885kcal カレーピラフ トマトスープ 魚のムニエル 　ゆずマスタードソース なすのミートグラタン 秋の野菜のごろごろサラダ チキンナゲット ピクルス 季節のフルーツ ババロア

献立は都合により変更になることがあります。