１０月メニュー表

日	曜日	朝食	昼食	夕食	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 塩分(g)
1	月	野菜のうま煮 菜の花の胡麻和え　たらこ　みそ汁　ごはん　牛乳	サンマの塩焼き（シュークリーム） かぶの煮物　五目豆　みそ汁　さつま芋ご飯	肉じゃが なすの味噌炒め　わかめの酢の物　すまし汁　ごはん	1,742 62.7	55.0 9.1
2	火	大根と豚肉の炒め物 ほうれん草の和え物　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	アジの南蛮漬け（エクレア） 野菜炒め　オクラのめかぶ和え　みそ汁　ごはん	治部煮 海老と青梗菜の炒め物　金時煮豆　みそ汁　ごはん	1,604 71	41.8 8.5
3	水	メバルの西京焼き 刻み昆布の煮物　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	かきたまうどん（せんべい） 大根のそぼろ煮　キャベツのしその実和え　フルーツ	八宝菜 カリフラワーのサラダ　五目巾着　みそ汁　ごはん	1,509 61	44.9 7.9
4	木	厚揚げの煮物 菜の花とコーンのソテー　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	グラタン（カステラ） ピーマンのハム炒め　春雨サラダ　スープ　ごはん	刺身 じゃがいもの煮物　玉子豆腐　みそ汁　ごはん	1,603 67.4	35.2 9.4
5	金	キャベツと鶏肉のさっと煮 アスパラのツナ和え　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	エビフライ（ブッセ） 五目金平　菜の花の梅和え　みそ汁　ごはん	豚肉の中華風煮 ピーマンとじゃこのソテー　トマトの和え物　みそ汁　ごはん	1,653 62.5	49.7 8.5
6	土	赤魚の塩焼き ブロッコリーの和え物　梅びしお　みそ汁　ごはん　牛乳	豚丼（シフォンケーキ） 車麩とふきの煮物　ポテトサラダ　みそ汁	豆腐と鶏肉の五目煮 もやしと卵の炒め物　白菜の柚子漬け　みそ汁　ごはん	1,595 66.3	46.6 9.6
7	日	がんもとぜんまいの煮物 キャベツのゆかり和え　鮭フレーク　みそ汁　ごはん　牛乳	野菜と豚肉のオイスター炒め（水ようかん） 切り干し大根の煮物　わかめサラダ　みそ汁　ごはん	白身魚の胡麻焼き れんこんの煮物　オクラの和え物　みそ汁　ごはん	1,562 65	43.2 6.7
8	月	大根とさつま揚げの煮物 きゅうりの青じそ和え　味付け海苔　みそ汁　ごはん　牛乳	かに玉あんかけ（たいやき） 小松菜のさっと煮　三色和え　中華スープ　ごはん	鮭の塩麹焼き 南瓜の煮物　春雨のピリ辛炒め　みそ汁　ごはん	1,587 62.9	40.7 7.3
9	火	根菜の田舎煮 小松菜の梅和え　ふりかけ　みそ汁　ごはん　牛乳	松風焼き（ミニまんじゅう） 青梗菜とツナの炒め物　もやしの塩昆布和え　みそ汁　ごはん	赤魚の香味蒸し なすの油炒め　白菜のおかか和え　みそ汁　ごはん	1,619 66.9	41.2 9.7
10	水	刻み昆布の煮物 ほうれん草の和え物　佃煮　みそ汁　ごはん　牛乳	チキンカレー（バームクーヘン） 大豆と野菜のサラダ　フルーツ　スープ	カレイの煮付け ビーフン炒め　かぶの浅漬け　みそ汁　ごはん	1,598 58.4	45.4 9.3
11	木	厚焼き玉子 おからの炒り煮　味付け海苔　みそ汁　ごはん　牛乳	サバの照り焼き（あんぱん） 高野豆腐の煮物　もやしのなめたけ和え　すまし汁　ごはん	酢豚 里芋の煮っころがし　マカロニサラダ　みそ汁　ごはん	1,697 68.6	45.2 7.5
12	金	ベーコンと野菜の炒め物 青梗菜の磯和え　梅びしお　みそ汁　ごはん　牛乳	ホッケのネギみそ焼き（杏仁豆腐） ひじきの炒り煮　桜エビと白菜の和え物　すまし汁　ごはん	豚肉の卵とじ カリフラワーの炒め物　きゅうりの和え物　みそ汁　ごはん	1,611 67.2	50.1 9.3
13	土	鮭の塩焼き 車麩の煮物　佃煮　みそ汁　ごはん　牛乳	たぬきそば（黒棒） 刻み昆布の煮物　キャベツのくるみ和え　フルーツヨーグルト	豚肉とごぼうのしぐれ煮 炒り豆腐　温野菜サラダ　みそ汁　ごはん	1,616 63.7	51.7 7.6
14	日	かぼちゃのそぼろ煮 もやしのポン酢和え　ふりかけ　みそ汁　ごはん　牛乳	コロッケ（白い風船） ふきの甘辛炒め　ほうれん草のお浸し　みそ汁　ごはん	ホッケの塩焼き 舞茸炒め　アスパラのごまだれ和え　みそ汁　ごはん	1,577 62.2	35.8 9.6
15	月	ツナと野菜の炒め物 菜の花の和風和え　納豆　みそ汁　ごはん　牛乳	セレクトメニュー（鮭のクリーム煮・鶏肉と野菜の和風煮込み）（クッキー） アスパラバター炒め　煮りんご　スープ　ごはん	豚の生姜焼き れんこんの煮物　いんげんの胡麻和え　みそ汁　ごはん	1629 65.7 1599 62.7	52.6 8.5 46.9 7.2

上段が鮭のクリーム煮、下段が鶏肉と野菜の和風煮込みになります。

都合により献立内容が、変更になる場合がありますので、ご了承下さい。
ご予約等の変更は、４日前までにお願いいたします。