

10月メニュー表

日	曜日	朝 食					昼 食				夕 食				エネルギー (kcal)	脂質(g)
															たんぱく質 (g)	塩分(g)
16	火	キャベツのコンソメ煮 さつまいもの炒め物 ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					サンマの塩麹焼き (コーヒーゼリー) かぶの煮物 マカロニサラダ みそ汁 ごはん				麻婆豆腐 麩の煮物 大根のゆず和え みそ汁 ごはん				1,662	52.3
17	水	大根とミートボールの煮物 アスパラのおかか和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					豚肉と野菜の炒め物 (シフォンケーキ) かぼちゃの煮物 カリフラワーサラダ みそ汁 ごはん				ホッケの煮つけ 小松菜の炒め物 もやしの胡麻和え みそ汁 ごはん				1,608	45.2
18	木	さつま揚げと茄子の炒め煮 いんげんのピーナツ和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					鮭フライ (プリン) ぜんまいの煮物 コールスロー みそ汁 ごはん				チンジャオロース 里芋の煮物 かぶ浅漬け みそ汁 ごはん				1,638	45.8
19	金	ウイナーとじゃがいもの炒め物 ブロッコリーの胡麻和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					醤油ラーメン (白い風船) きゅうりの塩もみ フルーツ				サバの味噌煮 ピーマン炒め オクラポン酢和え みそ汁 ごはん				1,593	40.0
20	土	鮭の塩焼き 白菜の煮物 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					きのこのたまごとし丼 (シュークリーム) ほうれん草のバターソテー もやしの塩昆布和え みそ汁				肉じゃが アスパラ炒め キャベツのフレンチ和え みそ汁 ごはん				1,567	46.3
21	日	かぼちゃの煮物 青梗菜の和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					ビーフカレー (カステラ) ブロッコリーと豆のサラダ フルーツ スープ				五目旨煮 なすの炒め物 もすくの酢の物 みそ汁 ごはん				1,610	43.0
22	月	スクランブルエッグ カリフラワーの和え物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					カレーの照り焼き (ミニあんぱん) れんごんの塩きんぴら もやしのポン酢和え みそ汁 ごはん				鶏肉とキャベツの味噌炒め 長いもの煮物 たまご豆腐 清まし汁 ごはん				1,595	42.3
23	火	厚焼き卵 里芋の柚煮 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					エビチリ(杏仁豆腐) 五目巾着 もやしの和え物 みそ汁 ごはん				鶏つみれのクリーム煮 白菜の炒め物 ほうれん草のおひたし みそ汁 ごはん				1,603	39.9
24	水	ベーコンと大根の炒め煮 きゅうりのゆかり和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					メンチカツ (イチゴババロア) いんげんの煮物 ポテトサラダ みそ汁 ごはん				かれいの煮つけ 根菜のごまみそ煮 白菜の浅漬け 清まし汁 ごはん				1,671	52.8
25	木	野菜炒め アスパラの中華和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					栗ごはん (ブッセ) 赤魚の香味蒸し 切干大根の煮物 みそ汁				豚肉の甘辛煮 ピーマンの炒め物 とろろ みそ汁 ごはん				1,605	36.4
26	金	麩となすの煮物 キャベツのごまだれ和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉の中華風煮 (水ようかん) 大根の炒め物 ごま豆腐 みそ汁 ごはん				サバの塩焼き 青梗菜の煮物 カリフラワーのマヨ和え みそ汁 ごはん				1,604	45.3
27	土	がんもの煮物 ブロッコリーのなめたけ和え ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					肉うどん (クッキー) アスパラバターソテー フルーツヨーグルト				いも煮 キャベツと桜えびの炒め物 わかめの酢の物 みそ汁 ごはん				1,535	41.9
28	日	かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のマヨネーズ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					かにたま (バウムクーヘン) 白菜の煮浸し フルーツ 清まし汁 ごはん				アジの照り焼き かぶのとりみ煮 春雨サラダ みそ汁 ごはん				1,604	42.3
29	月	ホッケのみりん焼き 大根の煮物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					サンドイッチ<たまご・コンビーフマヨ・ブルーベリージャム> (エクレア) コーンクリームシチュー キャベツサラダ 煮りんご				肉豆腐 さつまいもの塩炒め オクラのめかぶ和え みそ汁 ごはん				1,602	43.9
30	火	ツナの炒め物 いんげんの煮物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					ミートローフ (シュークリーム) 青梗菜の煮浸し トマトサラダ みそ汁 ごはん				鮭の焼き漬け きのこの味噌炒め きゅうりの和し和え みそ汁 ごはん				1,561	41.0
31	水	里芋とさつま揚げの煮物 ほうれん草の辛子和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉と野菜のトマト煮 (かぼちゃプリン) なすの甘辛炒め ブロッコリーサラダ みそ汁 ごはん				赤魚のみりん焼き キャベツのカレー炒め アスパラのごまだれ和え みそ汁 ごはん				1,601	43.1

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日前までをお願いいたします。