

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)
1	火	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					ほっけの塩焼き (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	55.0
2	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 (抹茶ババロア) 大根のそぼろ煮 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	44.9
3	木	大根と豚肉の炒め物 ほうれん草の和え物 ふりかけ 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	41.8
4	金	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) ビーマンのハム炒め 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	35.2
5	土	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					白身魚フライ (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 ビ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	49.7
6	日	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	41.2
7	月	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					野菜と牛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	43.2
8	火	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					鮭の塩麹焼き(たい焼き) 南瓜の煮物 春雨のピリ辛炒め みそ汁 ごはん					かに玉あんかけ 小松菜のさっと煮 三色和え 中華スープ ごはん				1,587	40.7
9	水	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					たぬきそば (シフォンケーキ) 刻み昆布の煮物 フルーツヨーグルト					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	46.6
10	木	厚焼き玉子 おからの炒り煮 漬物 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	45.2
11	金	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	45.4
12	土	ベーコンと野菜の煮物 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	50.1
13	日	かぼちゃのそぼろ煮 もやしのボン酢和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					豚丼 (どら焼き) 車麩とふきの煮物 ポテトサラダ みそ汁					さんまの塩焼き 舞茸炒め アスパラのこまつたれ和え みそ汁 ごはん				1,577	35.8
14	月	鮭の塩焼き 車麩の煮物 佃煮 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					牛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	51.7
15	火	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) (ゼリー) 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				1,629 65.7 1,599 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日前までをお願いいたします。