

# 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	水	ウイン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 (おせんべい) 海老とチンゲン菜のオイスター炒め フルーツ					サバの味噌煮 ビーマン炒め オクラボン酢和え みそ汁 ごはん					1,547	36.7
17	木	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 もやしの胡麻酢和え みそ汁 ごはん					1,651	50.5
18	金	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					1,675	42.9
19	土	キャベツのコンソメ煮 さつまいもの炒め物 ふりかけ 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					1,640	50.5
20	日	鮭の塩焼き 白菜の煮物 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					きのこのたまごとじ丼 (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					1,594	49.3
21	月	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					1,624	44.6
22	火	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					カレイの照り焼き (ミニあんぱん) れんごんの塩きんぴら アスパラのボン酢和え 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					1,587	39.4
23	水	ベーコンと大根の炒め煮 オクラのゆかり和え 漬物 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					1,604	48.2
24	木	厚焼き卵 里芋の柚煮 梅びしお 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					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					1,656	48.5
25	金	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 ビーマンの炒め物 とろろ みそ汁 ごはん					1,559	30.2
26	土	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					1,599	43.3
27	日	がんもの煮物 ブロッコリーのなめたけ和え ふりかけ 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					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					1,596	46.4
28	月	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					1,610	41.9
29	火	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					サンドイッチくたまご・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					1,613	45.0
30	水	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 (赤しそゼリー) 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 和だし和え みそ汁 ごはん					1,577	38.3
31	木	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					1,602	42.5

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。