

# 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	木	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					赤魚の塩焼き (ミニクリームパン) かぼちゃの煮物 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				1,617	31.5
2	金	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 (プリン) 切り干し大根の煮物 アスパラサラダ みそ汁 ごはん					アジの胡麻焼き れんごんの煮物 オクラの和え物 みそ汁 ごはん				1,601	50.2
3	土	豚肉と大根の炒め物 ほうれん草の和え物 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					カレイのムニエル(エクレア) 野菜炒め 白菜の浅漬け 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				1,510	36.6
4	日	厚揚げの煮物 菜の花とコーンのソテー 納豆 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 ブロッコリーサラダ スープ ごはん					お刺身 じゃがいもの煮物 玉子豆腐 みそ汁 ごはん				1,657	44.7
5	月	キャベツと鶏肉のさっと煮 アスパラのツナ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					エビフライ (アイスクリーム) 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				1,632	46.4
6	火	根菜の田舎煮 いんげんのごま和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					擬製豆腐 (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					カレイの香味蒸し なすの油炒め 白菜のおかか和え みそ汁 ごはん				1,547	31.4
7	水	ホッケの塩焼き 刻み昆布の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					かきたまうどん(クレープ) 大根のそぼろ煮 フルーツ					八宝菜 カリフラワーサラダ 五目巾着 みそ汁 ごはん				1,530	45.7
8	木	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 (たいやき) かぼちゃの煮物 春雨サラダ みそ汁 ごはん					かに玉あんかけ かぶの煮物 三色和え みそ汁 ごはん				1,517	29.9
9	金	赤魚の西京焼き ブロッコリーの和え物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					豚丼 (ミニドーナツ) 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				1,555	39.8
10	土	厚焼き玉子 さといもの煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					サバの照り焼き (ミニどらやき) 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 おからの炒り煮 マカロニサラダ みそ汁 ごはん				1,630	42.9
11	日	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 (バウムクーヘン) 大豆と野菜のサラダ フルーツ スープ					カレイの煮付け ピーマン炒め かぶの浅漬け みそ汁 ごはん				1,604	43.0
12	月	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				1,596	47.5
13	火	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					たぬきそば (ミニシュークリーム) かぶの煮物 フルーツヨーグルト					サンマの塩焼き 舞茸炒め アスパラのごまドレ和え みそ汁 ごはん				1,675	45.2
14	水	目玉焼き 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 わかめサラダ みそ汁 ごはん				1,658	56.8
15	木	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 (鶏肉と野菜の和風煮込み・鮭のクリーム煮) (ワッフル) 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 れんごんの煮物 いんげんの胡麻和え みそ汁 ごはん				1,635 64.5 1,695 68.1	47.8 7.5 52.4 8.3

上段が鶏肉と野菜の和風煮込み、下段が鮭のクリーム煮になります。

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。