

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 | 金 | スクランブルエッグ カリフラワーの和え物 ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | カレイの照り焼き(甘納豆) きんぴらごぼう オクラのボン酢和え みそ汁 ごはん | | | | 鶏肉の味噌炒め 長いもの煮物 たまご豆腐 清まし汁 ごはん | | | | 1,533 | 32.2 |
| 17 | 土 | 大根とえびの煮物 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(マドレーヌ) かぼちゃの煮物 ブロccoliサラダ みそ汁 ごはん | | | | ホッケの煮つけ 青梗菜の炒め物 もやしの胡麻酢和え みそ汁 ごはん | | | | 1,619 | 49.6 |
| 18 | 日 | 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(とと焼き) ぜんまいの煮物 春菊のくるみ和え 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 | | | | 1,664 | 47.0 |
| 19 | 月 | キャベツのコンソメ煮 ブロッコリーの和風和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | サンマの塩麹焼き(コーヒーズリー) さつまいもの煮物 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 | | | | 1,676 | 53.6 |
| 20 | 火 | 鮭の塩焼き 白菜の煮物 梅びしお 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 カリフラワーのフレンチ和え みそ汁 ごはん | | | | 1,521 | 40.0 |
| 21 | 水 | かぼちゃと厚揚げの煮物 青梗菜の和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | ハヤシライス(カステラ) きゃべつと豆のサラダ フルーツ スープ | | | | 五目旨煮 なすの炒め物 もずくの酢の物 みそ汁 ごはん | | | | 1,634 | 48.5 |
| 22 | 木 | 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) 海老とアスパラのオイスター炒め フルーツ | | | | サバの味噌煮 ピーマンソテー オクラボン酢和え みそ汁 ごはん | | | | 1,548 | 38.1 |
| 23 | 金 | ベーコンと大根の炒め煮 いんげんのゆかり和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | 白身魚の香味蒸し(杏仁豆腐) 白菜の炒め物 もやしの和え物 みそ汁 ごはん | | | | 鶏つみれのクリーム煮 五目巾着煮 ほうれん草の おひたし みそ汁 ごはん | | | | 1,521 | 37.1 |
| 24 | 土 | 里芋とさつま揚げの煮物 春菊の辛子和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | 鶏肉と野菜のトマト煮(クッキー) なすの甘辛炒め ブロccoliサラダ みそ汁 ごはん | | | | カレイのみりん焼き カリフラワーのカレー炒め アスパラのごまドレ和え みそ汁 ごはん | | | | 1,571 | 37.5 |
| 25 | 日 | 野菜炒め ほうれん草の中華和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | 栗ごはん(クレープ) 赤魚の柚庵焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁 | | | | 豚肉の甘辛煮 もやしの炒め物 とろろ みそ汁 ごはん | | | | 1,570 | 38.9 |
| 26 | 月 | 麩となすの煮物 白菜の青しそ和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | 鶏肉の中華風煮(ミニまんじゅう) れんごんの炒め物 ごま豆腐 みそ汁 ごはん | | | | サバの塩焼き 青梗菜の煮物 カリフラワーサラダ みそ汁 ごはん | | | | 1,632 | 40.4 |
| 27 | 火 | 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 | | | | | 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 | | | | 1,642 | 50.1 |
| 28 | 水 | かぼちゃのそぼろ煮 青梗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) もやしの煮浸し 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 | | | | 1,641 | 42.3 |
| 29 | 木 | ホッケの塩焼き 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) 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 | | | | 1,707 | 54.6 |
| 30 | 金 | ツナの炒め物 ほうれん草のピーナツ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | ミートローフ(白い風船) 青梗菜の煮浸し トマトの和風和え みそ汁 ごはん | | | | 鮭の焼き漬け きのこの味噌炒め ごほうサラダ みそ汁 ごはん | | | | 1,575 | 45.0 |
| 31 | 土 | 厚焼き卵 里芋の柚煮 ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | 肉うどん(かぼちゃプリン) きゃべつバター炒め シュウマイ | | | | かれの煮つけ なすのごま煮 白菜の浅漬け みそ汁 ごはん | | | | 1,503 | 35.4 |

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。

今月のおすすめメニュー(栗ごはん)

栗は秋の味覚とも言われているように、9~10月に旬を迎えます。りんごの約8倍ものビタミンCを含んでいますが、でんぷんに包まれている為加熱による損失がほとんどないと言われてます。