

# 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	金	野菜のうま煮	赤魚の塩焼き (とと焼き)	肉じゃが	1,513	34.6
		菜の花の胡麻和え    たらこ    みそ汁    ごはん    牛乳	かぼちゃの煮物    ブロッコリーのフレンチ和え    みそ汁    ゆかりご飯	ピーマンの味噌炒め    わかめの酢の物    すまし汁    ごはん	56.7	7.1
2	土	がんもとぜんまいの煮物	牛肉となすのオイスター炒め (プリン)	アジの胡麻焼き	1,536	41.1
		キャベツのボン酢和え    鮭フレーク    みそ汁    ごはん    牛乳	切り干し大根の煮物    アスパラサラダ    みそ汁    ごはん	れんごんの煮物    オクラの磯香和え    みそ汁    ごはん	62.1	7
3	日	きのこのたまごとし	カレイのムニエル(エクレア)	治部煮	1,573	40.1
		ほうれん草のくるみ和え    梅干し    みそ汁    ごはん    牛乳	野菜炒め    白菜の浅漬け    みそ汁    ごはん	海老と青梗菜の炒め物    金時煮豆    みそ汁    ごはん	69.3	8
4	月	厚揚げの煮物	グラタン (コーヒーゼリー)	お刺身	1,525	39.7
		菜の花の青しそ和え    納豆    みそ汁    ごはん    牛乳	ピーマンのハム炒め    ブロッコリーサラダ    スープ    ごはん	じゃがいもの煮物    玉子豆腐    みそ汁    ごはん	65.9	8.1
5	火	キャベツと鶏肉のさっと煮	エビフライ (カステラ)	豚肉の中華風煮	1,721	47.9
		アスパラのツナ和え    佃煮    みそ汁    ごはん    牛乳	五目金平    ほうれん草梅和え    みそ汁    ごはん	もやしのじゃこ炒め    トマトの和え物    みそ汁    ごはん	65.7	8.3
6	水	根菜の田舎煮	擬製豆腐 (ミニまんじゅう)	赤魚の香味蒸し	1,572	34.0
		いんげんのごま和え    ぶりかけ    みそ汁    ごはん    牛乳	青梗菜とツナの炒め物    かぶの塩昆布和え    みそ汁    ごはん	なすの油炒め    白菜のおかか和え    みそ汁    ごはん	63.3	8.5
7	木	ニシンの塩焼き	かきたまにゆうめん(クレープ)	八宝菜	1,600	48.4
		刻み昆布の煮物    漬物    みそ汁    ごはん    牛乳	大根のそぼろ煮    フルーツ	カリフラワーサラダ    五目巾着    みそ汁    ごはん	61.1	8.5
8	金	大根とさつま揚げの炒め煮	さつま芋ごはん (たいやき)	かに玉あんかけ	1,529	30.8
		きゅうりの和え物    味付け海苔    みそ汁    ごはん    牛乳	鮭の塩焼き    かぶの煮物    春雨サラダ    みそ汁	かぼちゃの煮物    三色和え    みそ汁    ごはん	62.1	8.7
9	土	白身魚の味噌漬け焼き	豚丼 (ミニドーナツ)	鶏肉のやわらか煮	1,603	42.5
		ブロッコリー胡麻ドレ和え    梅びしお    みそ汁    ごはん    牛乳	車麩とふきの煮物    ポテトサラダ    みそ汁	もやしの炒め物    白菜の柚子漬け    みそ汁    ごはん	73.3	8.7
10	日	厚焼き玉子	サバの照り焼き (フレンチトースト)	ミートボールの酢豚風	1,598	43.3
		さといもの煮物    漬物    みそ汁    ごはん    牛乳	高野豆腐の煮物    おくらのなめたけ和え    すまし汁    ごはん	おからの炒り煮    マカロニサラダ    みそ汁    ごはん	60.6	8.4
11	月	えびしんじょの煮物	ビーフシチュー (ミニシュークリーム)	カレイの煮付け	1,534	47.5
		ほうれん草の和え物    佃煮    みそ汁    ごはん    牛乳	大豆と野菜のサラダ    フルーツ    スープ    パン	ビーフ炒め    かぶの浅漬け    みそ汁    ごはん	65.4	9.2
12	火	ベーコンと野菜のコンソメ煮	ホッケのネギみそ焼き (杏仁豆腐)	豚肉の卵とし	1,529	43.6
		青梗菜の磯和え    梅干し    みそ汁    ごはん    牛乳	ひじきの炒り煮    春菊の和え物    すまし汁    ごはん	カリフラワーの炒め物    きゅうりの辛子和え    みそ汁    ごはん	63.8	8.7
13	水	かぼちゃのそぼろ煮	たぬきそば (バウムクーヘン)	サンマの塩焼き	1,613	46.6
		もやしのボン酢和え    ぶりかけ    みそ汁    ごはん    牛乳	大根の煮物    フルーツヨーグルト	ぜんまい炒め煮    アスパラのごまドレ和え    みそ汁    ごはん	56.9	8.3
14	木	目玉焼き	コロッケ (白い風船)	白身魚のおろし煮	1,601	42.7
		車麩の煮物    佃煮    みそ汁    ごはん    牛乳	ふきの甘辛炒め    ほうれん草のお浸し    みそ汁    ごはん	炒り豆腐    わかめサラダ    みそ汁    ごはん	62.7	8.9
15	金	ツナと野菜の炒め物	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)	豚肉の生姜焼き	1,658	52.9
		菜の花の和風和え    漬物    みそ汁    ごはん    牛乳	アスパラバターしょうゆ炒め    煮りんご    スープ    ごはん	れんごんの煮物    いんげんの胡麻和え    みそ汁    ごはん	58.6	7.0
					1,767	62.1
					64.6	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日前までお願いいたします。