

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	土	スクランブルエッグ カリフラワーの和え物 ふりかけ 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 オクラのポン酢和え 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	72.3	8.8		
17	日	大根とえびの煮物 アスパラのわかめ和え 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 ブロッコリーサラダ 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	59	8.3		
18	月	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	64.9	8.5		
19	火	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 (コーヒーゼリー) 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	64.5	8.6		
20	水	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	66.7	8.5		
21	木	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 もすくの酢の物 みそ汁 ごはん					1,634	48.5	54.6	7.4		
22	金	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 ビーマンソテー オクラポン酢和え みそ汁 ごはん					1,548	38.1	66	8.5		
23	土	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	58.8	8.6		
24	日	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 ブロッコリーサラダ 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	67.9	7.9		
25	月	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) 赤魚の柚焼 切干大根の炒め煮 みそ汁					豚肉の甘辛煮 もやしの炒め物 とうろろ みそ汁 ごはん					1,570	38.9	61	7.6		
26	火	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	68.6	7.9		
27	水	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					1,642	50.1	56.1	7.9		
28	木	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					鮭のタルタル焼き (バウムクーヘン) カリフラワーのスープ煮 大根サラダ みそ汁 ごはん					八宝菜 茶碗蒸し トマトサラダ みそ汁 ごはん					1,596	42.3	67.3	6.4		
29	金	ホッケの塩焼き 大根の煮物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					サンドイッチくたまご・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	65.6	8.8		
30	土	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 栗きんとん みそ汁 ごはん					1,548	37.5	61.6	8.2		
31	日	厚焼き卵 里芋の柚煮 ふりかけ 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					かれのいの煮つけ なすのごま煮 白菜の浅漬け みそ汁 ごはん					1,503	35.4	67.9	8.1		

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。

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おります。