

# 10月メニュー表

日	曜日	朝食	昼食	夕食	エネルギー	脂質
					(kcal)	(g)
					たんぱく質	塩分
					(g)	(g)
1	土	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(黒棒) かぼちゃの煮物 フロccoliのフレンチ和え みそ汁 ご飯	肉じゃが ビーマンの味噌炒め わかめの酢の物 すまし汁 ごはん	1,513	34.6
2	日	がんもとぜんまいの煮物 キャベツのポン酢和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳	豚肉となすのオイスター炒め(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 れんこんの煮物 オクラの磯香和え みそ汁 ごはん	1,536	41.1
3	月	きのこのたまごとし ほうれん草のくるみ和え 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	1,573	40.1
4	火	厚揚げの煮物 菜の花の青しそ和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	グラタン(コーヒーゼリー) ビーマンのハム炒め フロccoli-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	1,525	39.7
5	水	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	白身フライ(カステラ) 五目金平 ほうれん草梅和え みそ汁 ごはん	豚肉の中華風煮 もやしのじゃこ炒め トマトの和え物 みそ汁 ごはん	1,663	48.6
6	木	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 かぶの塩昆布和え みそ汁 わかめごはん	赤魚の香味蒸し なすの油炒め 白菜のおかか和え みそ汁 ごはん	1,572	34.0
7	金	ニシンの塩焼き 刻み昆布の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	かきたまにゅうめん(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	1,600	48.4
8	土	大根とさつま揚げの炒め煮 きゅうりの和え物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	さつま芋ごはん(たいやき) 鮭の塩麹焼き かぶの煮物 春雨サラダ みそ汁	かに玉あんかけ かぼちゃの煮物 三色和え みそ汁 ごはん	1,529	30.8
9	日	白身魚の味噌漬け焼き フロccoli-胡麻ドレ和え 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	鶏肉のやわらか煮 もやしの炒め物 白菜の柚子漬け みそ汁 ごはん	1,603	42.5
10	月	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(フレンチトースト) 高野豆腐の煮物 おくらのなめたけ和え すまし汁 ごはん	ミートボールの酢豚風 おからの炒り煮 マカロニサラダ みそ汁 ごはん	1,598	43.3
11	火	えびしんじょの煮物 ほうれん草の和え物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	ビーフシチュー(ミニシュークリーム) 大豆と野菜のサラダ フルーツ スープ パン	カレイの煮付け ビーフン炒め かぶの浅漬け みそ汁 ごはん	1,534	47.5
12	水	ベーコンと野菜のコンソメ煮 青梗菜の磯和え 梅干し 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 春菊の和え物 すまし汁 ごはん	豚肉の卵とし 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	1,529	43.6
13	木	かぼちゃのそぼろ煮 もやしのポン酢和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	きつねそば(バウムクーヘン) 大根の煮物 フルーツヨーグルト	サンマの塩焼き ぜんまい炒め煮 アスパラのごまドレ和え みそ汁 ごはん	1,554	48.5
14	金	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	白身魚のおろし煮 炒り豆腐 わかめサラダ みそ汁 ごはん	1,601	42.7
15	土	ツナと野菜の炒め物 菜の花の和風和え 漬物 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) アスパラバターしょうゆ炒め 煮りんご スープ ごはん	豚肉の生姜焼き れんこんの煮物 いんげんの胡麻和え みそ汁 ごはん	1,658 58.6 1,767 64.6	52.9 7.0 62.1 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。