

# 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 日	スクランブルエッグ	カレーの照り焼き (抹茶ババロア)	鶏肉の味噌炒め	1,533	32.2
	カリフラワーの和え物 ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	きんぴらごぼう オクラのボン酢和え みそ汁 ごはん	長いもの煮物 たまご豆腐 清まし汁 ごはん	72.3	8.8
17 月	大根とえびの煮物	豚肉と野菜の炒め物 (マドレーヌ)	ホッケの煮つけ	1,619	49.6
	アスパラのおかか和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	かぼちゃの煮物 ブロッコリーサラダ みそ汁 ごはん	青梗菜の炒め物 もやしの胡麻酢和え みそ汁 ごはん	59	8.3
18 火	さつま揚げと茄子の炒め煮	白身フライ (とと焼き)	チンジャオロース	1,553	41.3
	いんげんのピーナツ和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳	ぜんまいの煮物 春菊のくるみ和え みそ汁 ごはん	里芋の煮物 かぶ浅漬け みそ汁 ごはん	59.2	8.1
19 水	キャベツのコンソメ煮	サンマの塩麹焼き (甘納豆)	麻婆豆腐	1,676	53.6
	ブロッコリーの和風和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	さつまいもの煮物 マカロニサラダ みそ汁 ごはん	麩の煮物 大根のゆず和え みそ汁 ごはん	64.5	8.6
20 木	鮭の塩焼き	きのこのたまごとし丼 (フルーチェ)	肉じゃが	1,521	40.0
	白菜の煮物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	ほうれん草のバターソテー もやしの塩昆布和え みそ汁	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	66.7	8.5
21 金	かぼちゃと厚揚げの煮物	ハヤシライス (ミニあんぱん)	五目旨煮	1,634	48.5
	青梗菜の和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	きゃべつと豆のサラダ フルーツ スープ	なすの炒め物 もずくの酢の物 みそ汁 ごはん	54.6	7.4
22 土	ウインナーとじゃがいもの炒め物	味噌ラーメン (おせんべい)	サバの味噌煮	1,502	41.3
	ブロッコリーの胡麻和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	海老とアスパラのオイスター炒め フルーツ	ビーマンソテー オクラボン酢和え みそ汁 ごはん	68	7.8
23 日	ベーコンと大根の炒め煮	白身魚の香味蒸し(ロールケーキ)	鶏つみれのクリーム煮	1,521	37.1
	いんげんのゆかり和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	白菜の炒め物 もやしの和え物 みそ汁 ごはん	五目巾着煮 ほうれん草の おひたし みそ汁 ごはん	58.8	8.6
24 月	里芋とさつま揚げの煮物	鶏肉と野菜のトマト煮 (クッキー)	カレーのみりん焼き	1,571	37.5
	春菊の辛子和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	なすの甘辛炒め ブロッコリーサラダ みそ汁 ごはん	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	67.9	7.9
25 火	野菜炒め	栗ごはん (イチゴスペシャル)	豚肉の甘辛煮	1,570	38.9
	ほうれん草の中華和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	赤魚の柚庵焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁	もやしの炒め物 とろろ みそ汁 ごはん	61	7.6
26 水	麩となすの煮物	鶏肉の中華風煮 (ミニまんじゅう)	サバの塩焼き	1,632	40.4
	白菜の青しそ和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳	れんごんの炒め物 ごま豆腐 みそ汁 ごはん	青梗菜の煮物 カリフラワーサラダ みそ汁 ごはん	68.6	7.9
27 木	がんもの煮物	メンチカツ (イチゴババロア)	いも煮	1,642	50.1
	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	いんげんの煮物 ポテトサラダ みそ汁 ごはん	キャベツとえびの炒め物 わかめの酢の物 みそ汁 ごはん	56.1	7.9
28 金	かぼちゃのそぼろ煮	鮭のタルタル焼き (チーズ蒸しパン)	八宝菜	1,596	42.3
	青梗菜のマヨネーズ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	カリフラワーのスープ煮 大根サラダ みそ汁 ごはん	茶碗蒸し トマトサラダ みそ汁 ごはん	67.3	6.4
29 土	ホッケの塩焼き	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> (ミニどら焼き)	肉豆腐	1,707	54.6
	大根の煮物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	クリームシチュー キャベツサラダ 煮りごこ	さつまいもの塩炒め オクラのめかぶ和え みそ汁 ごはん	65.6	8.8
30 日	ツナの炒め物	ミートローフ (ミニクリームパン)	鮭の焼き漬け	1,548	37.5
	ほうれん草のピーナツ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	青梗菜の煮浸し トマトの和風和え みそ汁 ごはん	きのこの味噌炒め もやしの塩昆布和え みそ汁 ごはん	61.6	8.2
31 月	厚焼き卵	肉うどん (かぼちゃプリン)	かれいの煮つけ	1,503	35.4 35.8
	里芋の柚煮 ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	きゃべつバター炒め シュウマイ	なすのごま煮 白菜の浅漬け みそ汁 ごはん	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、て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。