

# 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	土	かぼちゃのそぼろ煮 もやしのポン酢和え ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					かに玉あんかけ(エクレア) 切り昆布の炒め煮 アスパラごまドレ みそ汁 ゆかりごはん					カレイの塩麴焼き 大根の煮物 小松菜のナムル みそ汁 ごはん					1,570	40.7
2	日	ジャーマンポテト ほうれん草の和え物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					ホッケの煮付け(プリン) なすの味噌炒め 春雨の酢の物 すまし汁 ごはん					筑前煮 青梗菜の炒め物 胡麻豆腐 みそ汁 ごはん					1,608	43.9
3	月	白身魚の漬け焼き 車麩の煮物 味付海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					コロッケ(クッキー) かぶの煮物 フルーツヨーグルト みそ汁 ごはん					豚すき風煮 もやしの塩炒め マカロニサラダ みそ汁 ごはん					1,631	48.8
4	火	厚焼きたまご れんこんの煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					鮭の味噌マヨネーズ焼き(杏仁豆腐) 切干大根炒め煮 金時煮豆 みそ汁 ごはん					エビチリ ふきの煮物 オクラのワサビ和え みそ汁 ごはん					1,583	39.6
5	水	大根とさつまあげの煮物 いんげんピーナツ和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					きつねそば(バウムクーヘン) キャベツ炒め きゅうり浅漬け					ブリの照り焼き さといものごまみそ煮 白菜の梅和え みそ汁 ごはん					1,544	44.7
6	木	がんもとぜんまいの煮物 カリフラワーのマヨ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					ビーフンチュウ(カステラ) セロリとシーフードのマリネ 煮りんご パンまたはごはん					赤魚の煮付け アスパラバターソース 菜の花のお浸し みそ汁 ごはん					1,510	41.7
7	金	目玉焼き 里芋の煮物 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					きのこの炊き込みごはん(白い風船) さんまの塩焼き かきのもとサラダ フルーツ みそ汁					鶏肉とじゃがいもの煮物 もやしのカレー炒め わかめの中華和え みそ汁 ごはん					1,650	52.1
8	土	白菜のコンソメ煮 ほうれん草のなめたけ和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					鯖のみりん焼き(抹茶パバロア) ひじきの炒め煮 根菜なます みそ汁 ごはん					豚肉とピーマンのオイスター炒め 長いもの煮物 ブロッコリーサラダ みそ汁 ごはん					1,574	43.5
9	日	ウインナーとキャベツの炒め物 もやしのゆかり和え 味付海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					かきたまにゅうめん(ミニドーナツ) アスパラの塩炒め かぶの浅漬け フルーツ					カレイの味噌煮 切干大根の煮物 チンゲンサイのわ さつま和え みそ汁 ごはん					1,557	43.6
10	月	なすと車麩の煮物 ブロッコリーのツナ和え ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					赤魚の酒蒸し(ブッセ) じゃがいものごまみそ煮 小松菜の梅和え みそ汁 茶飯					八宝菜 五目巾着煮 オクラの和え物 みそ汁 ごはん					1,556	41.4
11	火	大根のとろみ煮 ほうれん草のごま和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏のから揚げ(クレープ) 白菜の煮浸し 卵豆腐 みそ汁 ごはん					お刺身 かぼちゃの煮物 きゅうりのめかぶ和え みそ汁 ごはん					1,586	44.5
12	水	ししゃも 大豆の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					厚揚げのたまごとじ(ワッフル) きゃべつのオイスター炒め 大根甘酢漬け みそ汁 ごはん					豚肉のしょうがみそ焼き さつま芋の甘煮 小松菜辛し和え すまし汁 ごはん					1,661	46.5
13	木	里芋と高野豆腐の煮物 カリフラワー青じそ和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					鯖の生姜煮(水ようかん) れんこんきんぴら 白菜のおかか和え みそ汁 ごはん					牛肉ときのこの炒め物 なすの煮浸し キャベツの浅漬け みそ汁 ごはん					1,557	40.7
14	金	オムレツ いんげんの煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					ドライカレー(クリームパン) ポテトサラダ フルーツ スープ					ホッケの塩焼き 大根の炒め煮 かきのもとのお浸し みそ汁 ごはん					1,608	52.3
15	土	ベーコンと野菜の炒め物 アスパラしその実和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					セレクトメニュー(豚丼、ネギトロ丼)(まんじゅう) 麩の煮物 きゅうりの塩もみ みそ汁					鶏肉とさつま芋の炒め物 チンゲンサイの煮浸し もやしの塩昆布和え みそ汁 ごはん					1,525 60.4 1,551 61.7	36.5 8.4 39.8 8.6

**今月のおすすめメニュー《きのこの炊き込みごはん》**

きのこは食物繊維が豊富で体内の有害物質を排出する働きがあります。秋の味覚であるきのこがたっぷり入った炊き込みごはんをお楽しみ下さい。

上段:豚丼 下段:ネギトロ丼

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。

作成者: 大坂