

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	キャベツのコンソメ煮					サンマの塩麹焼き(どら焼き)					麻婆豆腐					1,655	51.2
		れんこんのきんぴら	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	かぶの煮物	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	62.5	9.4		
17	月	大根と厚揚げの煮物					豚肉と野菜の炒め物(シフォンケーキ)					赤魚の煮つけ					1,621	47.0
		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	カリフラワーサラダ	みそ汁	ごはん	小松菜の炒め物	茶碗蒸し	みそ汁	ごはん	59.6	9.3		
18	火	さつま揚げと茄子の炒め煮					ブリカツ(プリン)					チンジャオロース					1,688	43.2
		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	金時煮豆	みそ汁	ごはん	里芋の煮物	かぶ浅漬け	みそ汁	ごはん	58.5	8.2		
19	水	鮭の塩焼き					きのこのたまごとし井(ドーナツ)					肉じゃが					1,569	44.7
		白菜の煮物	納豆	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	春雨の酢の物	みそ汁	ごはん	64.3	8.9		
20	木	ウインナーとじゃがいもの炒め物					醤油ラーメン(白い風船)					サバの味噌煮					1,558	34.0
		ブロッコリーの胡麻和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	しゅうまい	白菜のゆず和え	フルーツ		ひじきの炒り煮	オクラポン酢和え	みそ汁	ごはん	61.6	8.9		
21	金	かぼちゃとふきの煮物					ビーフカレー(カステラ)					五目旨煮					1,639	45.3
		青梗菜の和え物	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	ブロッコリーと豆のサラダ	フルーツ	スープ		なすの炒め物	もずく酢	みそ汁	ごはん	56.5	8.2		
22	土	厚焼き卵					メンチカツ(杏仁豆腐)					かれいの煮つけ					1,625	40.2
		大根の煮物	梅びしお	みそ汁	ごはん	牛乳	さつまいもの炒め物	フルーツ	みそ汁	ごはん	根菜のごまみそ煮	白菜の浅漬け	清まし汁	ごはん	58.8	9.1		
23	日	里芋のそぼろ煮					肉うどん(クッキー)					アジの照り焼き					1,698	40.5
		小松菜のマヨネーズ和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	アスパラバターソテー	フルーツヨーグルト			かぶのとりみ煮	春雨サラダ	みそ汁	ごはん	64.5	9.3		
24	月	ホッケのみりん焼き					エビ玉あんかけ(水ようかん)					豆腐のとろみ煮					1,586	46.0
		じゃがいもの煮物	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	もやし塩炒め	五目巾着	みそ汁	ゆかりご はん	なすの揚げ浸し	ほうれん草のおひ たし	みそ汁	ごはん	65.8	9.3		
25	火	野菜炒め					栗ごはん(ブッセ)					豚肉の甘辛煮					1,669	34.0
		いんげんのとえ物	味付け海苔	みそ汁	ごはん	牛乳	赤魚の香味蒸し	切干大根の煮物	きゅうりの浅漬け	みそ汁	ピーマンの炒め物	とろろ	みそ汁	ごはん	67.4	9.3		
26	水	麩となすの煮物					鶏肉の中華風煮(エクレア)					サバの塩焼き					1,602	48.3
		キャベツのごまだれ和え	鮭フレーク	みそ汁	ごはん	牛乳	大根の炒め物	ごま豆腐	みそ汁	ごはん	青梗菜の煮物	カリフラワーのマヨ和え	みそ汁	ごはん	67.3	8.4		
27	木	スクランブルエッグ					かにちらし(バウムクーヘン)					いも煮					1,604	47.7
		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	白菜の煮浸し	ポテトサラダ	清まし汁		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	58.5	9.4		
28	金	がんもの煮物					白身フライ(ミニあんぱん)					鶏肉と茄子の味噌炒め					1,650	44.5
		カリフラワーの和え物	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	れんこんの塩きんぴら	もやしのポン酢和え	みそ汁	ごはん	長いもの煮物	たまご豆腐	清まし汁	ごはん	60.6	8.5		
29	土	ベーコンと大根の炒め煮					サンドイッチ(ミニシュークリーム)					肉豆腐					1,661	54.9
		白菜のゆかり和え	梅びしお	みそ汁	ごはん	牛乳	シチュー	チキンサラダ	煮りんご		さつまいもの塩炒め	めかぶ和え	みそ汁	ごはん	62.3	9.4		
30	日	ツナの炒め物					ミートローフ(抹茶ババロア)					鮭の焼き漬け					1,599	35.9
		いんげんの煮物	味付け海苔	みそ汁	ごはん	牛乳	青梗菜の煮浸し	昆布豆	みそ汁	ごはん	きのこの味噌炒め	きゅうりの和ドレ 和え	みそ汁	ごはん	66.3	8.8		
31	月	里芋とさつま揚げの煮物					鶏肉と野菜のトマト煮(かぼちゃのデザート)					赤魚のみりん焼き					1,600	43.2
		ほうれん草の辛子和え	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	キャベツのカレー炒め	アスパラのごまだれ和え	みそ汁	ごはん	65.7	8.9		

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。