

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	日	野菜のうま煮 なのはなの胡麻和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					サンマの塩焼き(フルーツゼリー) かぶの煮物 五目豆 みそ汁 さつま芋ご飯				肉じゃが なすの味噌炒め ほうれん草のおひたし すまし汁 ごはん				1,730	55.1
2	月	大根と豚肉の炒め物 ほうれん草の和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					アジの南蛮漬け(ミニまんじゅう) 野菜炒め オクラのめかぶ和え 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				1,585	33.6
3	火	鮭の塩焼き 車麩の煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					コロッケ(黒棒) ふきの甘辛炒め フルーツ みそ汁 ごはん				豚肉とごぼうのしぐれ煮 炒り豆腐 温野菜サラダ みそ汁 ごはん				1,677	54.6
4	水	南瓜のそばろ煮 もやしのポン酢和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					たぬきそば(チーズ蒸しパン) 刻み昆布の煮物 キャベツのくるみ和え フルーツヨーグルト				ホッケの塩焼き マイタケの炒め物 アスパラのごまだれ和え みそ汁 ごはん				1,581	35.7
5	木	大根とさつま揚げの煮物 きゅうりの青じそ和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					かに玉あんかけ(杏仁豆腐) 小松菜のさっと煮 三色和え 中華スープ ごはん				鮭の塩麹焼き 南瓜の煮物 春雨のピリ辛炒め みそ汁 ごはん				1,581	37.0
6	金	キャベツと鶏肉のさっと煮 アスパラのツナ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					エビフライ(ブッセ) 五目金平 菜の花の梅和え みそ汁 ゆかりごはん				豚肉の中華風煮 ピーマンとじゃこのソテー トマトの和え物 みそ汁 ごはん				1,555	40.2
7	土	赤魚の塩焼き ブロッコリーの和え物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					海鮮丼(シフォンケーキ) 車麩とふきの煮物 さつま芋のソテー みそ汁				豆腐と鶏肉の五目煮 もやしと卵の炒め物 白菜の柚子漬け みそ汁 ごはん				1,612	36.1
8	日	メバルの西京焼き 刻み昆布の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					かきたまうどん(たい焼き) 大根のそばろ煮 白菜のわさび和え フルーツ				八宝菜 カリフラワーのサラダ 五目巾着 みそ汁 ごはん				1,530	49.5
9	月	ベーコンと野菜の炒め物 青梗菜の磯和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					ホッケのネギみそ焼き(プリン) ひじきの炒り煮 桜海老と白菜の和え物 すまし汁 ごはん				豚肉の卵とじ マイタケ炒め きゅうりの和え物 みそ汁 ごはん				1,679	54.0
10	火	刻み昆布の煮物 ほうれん草の和え物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					チキンカレー(ふかし芋) 大豆と野菜のサラダ シュウマイ スープ				カレイの煮付け ブロッコリーとカリフラワーの炒め物 かぶの浅漬け みそ汁 ごはん				1,624	49.1
11	水	厚焼き玉子 おからの炒り煮 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					サバの照り焼き(あんぱん) 高野豆腐の煮物 もやしのなめたけ和え すまし汁 ごはん				酢豚 里芋の煮っころがし マカロニサラダ みそ汁 ごはん				1,661	41.9
12	木	がんもとぜんまいの煮物 キャベツのゆかり和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					野菜と豚肉のオイスター炒め(水ようかん) 切り干し大根の煮物 わかめサラダ みそ汁 ごはん				白身魚の胡麻焼き れんこんの煮物 オクラの和え物 みそ汁 ごはん				1,573	45.0
13	金	厚揚げの煮物 ほうれん草とコーンのソテー 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					グラタン(カステラ) ピーマンのハム炒め 春雨サラダ スープ ごはん				刺身 アスパラ炒め 玉子豆腐 みそ汁 ごはん				1,631	40.3
14	土	根菜の田舎煮 小松菜の梅和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					松風焼き(梅ゼリー) 青梗菜とツナの炒め物 もやしの塩昆布和え みそ汁 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				1,630	41.1
15	日	ツナと野菜の炒め物 菜の花の和風和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					セレクトメニュー(鮭のクリーム煮・鶏肉と野菜の和風煮込み)(シュークリーム) アスパラバター炒め 煮りんご スープ ごはん				豚の生姜焼き れんこんの味噌煮 筍のマヨ和え すまし汁 ごはん				1,642 1,564 65.8 59.7	54.2 49.3 8.3 6.6

上段が鮭のクリーム煮、下段が鶏肉と野菜の和風煮込みになります。

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日前までお願いいたします。