

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	月	キャベツのコンソメ煮 さつまいものきんぴら ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					サンマの塩麹焼き(どら焼き) かぶの煮物 マカロニサラダ みそ汁 ごはん					麻婆豆腐 麩の煮物 大根のゆず和え みそ汁 ごはん					1,708	52.1
17	火	大根とミートボールの煮物 アスパラのおかか和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					豚肉と野菜の炒め物(シフォンケーキ) かぼちゃの煮物 カリフラワーサラダ みそ汁 ごはん					ホッケの煮つけ 小松菜の炒め物 茶碗蒸し みそ汁 ごはん					1,667	50.6
18	水	さつま揚げと茄子の炒め煮 いんげんのピーナツ和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					鮭フライ(プリン) ぜんまいの煮物 金時煮豆 みそ汁 ごはん					チンジャオロース 里芋の煮物 かぶ浅漬け みそ汁 ごはん					1,700	45.5
19	木	ウインナーとじゃがいもの炒め物 ブロッコリーの胡麻和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					醤油ラーメン(白い風船) しゅうまい きゅうりの塩もみ フルーツ					サバの味噌煮 ひじきの炒り煮 オクラポン酢和え みそ汁 ごはん					1,576	36.4
20	金	鮭の塩焼き 白菜の煮物 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					きのこのたまごとし丼(ドーナツ) ほうれん草のバターソテー もやしの塩昆布和え みそ汁					肉じゃが アスパラ炒め キャベツのフレンチ和え みそ汁 ごはん					1,642	51.6
21	土	かぼちゃとふきの煮物 青梗菜の和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					ビーフカレー(カステラ) ブロッコリーと豆のサラダ フルーツ スープ					五目旨煮 なすの炒め物 もずくの酢の物 みそ汁 ごはん					1,634	43.7
22	日	里芋のそぼろ煮 小松菜のマヨネーズ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					肉うどん(クッキー) アスパラバターソテー フルーツヨーグルト					アジの照り焼き かぶのとろみ煮 春雨サラダ みそ汁 ごはん					1,569	40.2
23	月	ベーコンと大根の炒め煮 オクラのゆかり和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					エビチリ(杏仁豆腐) 五目巾着 もやしの和え物 みそ汁 ごはん					鶏つみれのクリーム煮 なすの揚げ浸し ほうれん草のおひたし みそ汁 ごはん					1,604	48.2
24	火	厚焼き卵 かぼちゃの煮物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					メンチカツ(エクレア) スナックえんどうの炒め物 ポテトサラダ みそ汁 ごはん					かれの煮つけ 根菜のごまみそ煮 白菜の浅漬け 清まし汁 ごはん					1,732	53.2
25	水	野菜炒め いんげんの中華和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					栗ごはん(ブッセ) 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					豚肉の甘辛煮 ピーマンの炒め物 とうろろ みそ汁 ごはん					1,573	30.3
26	木	麩となすの煮物 キャベツのごまだれ和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉の中華風煮(水ようかん) 大根の炒め物 ごま豆腐 みそ汁 ごはん					サバの塩焼き 青梗菜の煮物 カリフラワーのマヨ和え みそ汁 ごはん					1,599	43.3
27	金	がんもの煮物 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					かにちらし(バウムクーヘン) 白菜の煮浸し フルーツ 清まし汁					いも煮 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					1,502	35.1
28	土	スクランブルエッグ カリフラワーの和え物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					白身フライ(ミニあんぱん) 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					鶏肉と茄子の味噌炒め 長いもの煮物 たまご豆腐 清まし汁 ごはん					1,722	51.3
29	日	ホッケのみりん焼き 大根の煮物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					サンドイッチ(ミニシュークリーム) コーンクリームシチュー チキンサラダ 煮りんご					肉豆腐 さつまいもの塩炒め オクラのめかぶ和え みそ汁 ごはん					1,615	45.0
30	月	ツナの炒め物 いんげんの煮物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					ミートローフ(抹茶ババロア) 青梗菜の煮浸し 昆布豆 みそ汁 ごはん					鮭の焼き漬け きのこの味噌炒め きゅうりの和ドレみそ汁 ごはん					1,592	36.4
31	火	里芋とさつま揚げの煮物 ほうれん草の辛子和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉と野菜のトマト煮(かぼちゃのデザート) なすの甘辛炒め ブロッコリーサラダ みそ汁 ごはん					赤魚のみりん焼き 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					1,602	42.5

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。