

10月メニュー表

日曜日	朝食	昼食	夕食	エネルギー	脂質
				(kcal)	(g)
				たんぱく質	塩分
				(g)	(g)
1 日	野菜のうま煮	赤魚の塩焼き (いちごのムース)	肉じゃが	1,513	34.6
	菜の花の胡麻和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳	里芋の煮物 ブロッコリーのフレンチ和え みそ汁 ごはん	ピーマンの味噌炒め わかめの酢の物 すまし汁 ごはん	56.7	7.1
2 月	がんとぜんまいの煮物	牛肉となすのオイスター炒め (プリン)	アジの胡麻焼き	1,536	41.1
	キャベツのポン酢和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳	切り干し大根の煮物 アスパラサラダ みそ汁 ごはん	れんごんの煮物 オクラの磯香和え みそ汁 ごはん	62.1	7
3 火	きのこのたまごとじ	カレイのムニエル (せんべい)	治部煮	1,573	40.1
	ほうれん草のくるみ和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	野菜炒め 白菜の浅漬け みそ汁 ごはん	海老と青梗菜の炒め物 金時煮豆 みそ汁 ごはん	69.3	8
4 水	厚揚げの煮物	グラタン(コーヒーゼリー)	お刺身	1,525	39.7
	菜の花の青しそ和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	ピーマンのハム炒め ブロッコリーサラダ スープ ごはん	じゃがいもの煮物 玉子豆腐 みそ汁 ごはん	65.9	8.1
5 木	キャベツと鶏肉のさっと煮	白身フライ (カスタードケーキ)	豚肉の中華風煮	1,663	48.6
	アスパラのツナ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	五目金平 ほうれん草梅和え みそ汁 ごはん	もやしのじゃこ炒め トマトの和え物 みそ汁 ごはん	67.2	8.3
6 金	根菜の田舎煮	擬製豆腐 (ミニ饅頭)	赤魚の香味蒸し	1,572	34.0
	いんげんのごま和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	青梗菜とツナの炒め物 かぶの塩昆布和え みそ汁 わかめごはん	なすの油炒め 白菜のおかか和え みそ汁 ごはん	63.3	8.5
7 土	ニシンのつけ焼き	かきたまにゅうめん (クレープ)	八宝菜	1,600	48.4
	刻み昆布の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	大根のそぼろ煮 フルーツ	カリフラワーサラダ 五目巾着 みそ汁 ごはん	61.1	8.5
8 日	大根とさつま揚げの炒め煮	さつま芋ごはん (たいやき)	かに玉あかけ	1,529	30.8
	きゅうりの和え物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	鮭の塩焼焼き かぶの煮物 春雨サラダ みそ汁	かぼちゃの煮物 三色和え みそ汁 ごはん	62.1	8.7
9 月	白身魚の味噌漬け焼き	豚丼 (甘納豆)	鶏肉のやわらか煮	1,603	42.5
	ブロッコリー胡麻ドレ和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	車麩とふきの煮物 ポテトサラダ みそ汁	もやしの炒め物 白菜の柚子漬け みそ汁 ごはん	73.3	8.7
10 火	厚焼き玉子	サバの照り焼き (フレンチトースト)	ミートボールの酢豚風	1,598	43.3
	さといもの煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	高野豆腐の煮物 おくらのなめたけ和え すまし汁 ごはん	おからの炒り煮 マカロニサラダ みそ汁 ごはん	60.6	8.4
11 水	えびしんじょの煮物	ビーフシチュー (クッキー)	カレイの煮付け	1,534	47.5
	ほうれん草の和え物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	大豆と野菜のサラダ フルーツ スープ パン	ビーフン炒め かぶの浅漬け みそ汁 ごはん	65.4	9.2
12 木	ベーコンと野菜のコンソメ煮	ホッケのネギみそ焼き (杏仁豆腐)	豚肉の卵とじ	1,529	43.6
	青梗菜の磯和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	ひじきの炒り煮 春菊の和え物 すまし汁 ごはん	カリフラワーの炒め物 きゅうりの辛子和え みそ汁 ごはん	63.8	8.7
13 金	かぼちゃのそぼろ煮	きつねそば (ミニあんぱん)	サンマの塩焼き	1,554	48.5
	もやしのポン酢和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	大根の煮物 フルーツヨーグルト	ぜんまい炒め煮 アスパラのごまドレ和え みそ汁 ごはん	59	8
14 土	目玉焼き	コロッケ (白い風船)	白身魚のおろし煮	1,601	42.7
	車麩の煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	ふきの甘辛炒め ほうれん草のお浸し みそ汁 ごはん	炒り豆腐 わかめサラダ みそ汁 ごはん	62.7	8.9
15 日	ツナと野菜の炒め物	セレクト<鶏肉と野菜の和風煮込み・鮭のクリーム煮> (パウムクーヘン)	豚肉の生姜焼き	1,767	62.1
	菜の花の和風和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	アスパラバターしょうゆ炒め 煮りんご スープ ごはん	れんごんの煮物 いんげんの胡麻和え みそ汁 ごはん	64.6	8.3

上段が鶏肉と野菜の和風煮込み、下段が鮭のクリーム煮になります。

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。