

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	火	野菜のうま煮	さんまの塩焼き (いちごのムース)	肉じゃが	1,497	47.8
		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	ビーマンの味噌炒め わかめの酢の物 すまし汁 ごはん	55.7	7.9
2	水	がんもとぜんまいの煮物	豚肉となすのオイスター炒め (ワッフル)	さばの胡麻焼き	1,527	50.6
		キャベツのボン酢和え 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	59	7
3	木	きのこのたまごとし	カレイのムニエル (せんべい)	治部煮	1,458	35.2
		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	66.2	8.1
4	金	厚揚げの煮物	グラタン(コーヒーゼリー)	お刺身	1,466	41.7
		菜の花の青しそ和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	ビーマンのハム炒め 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	65.5	8.4
5	土	キャベツと鶏肉のさっと煮	鮭フライ (カスタードケーキ)	豚肉の中華風煮	1,627	54.0
		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	64.6	7.9
6	日	根菜の田舎煮	擬製豆腐 (ミニ饅頭)	赤魚の香味蒸し	1,504	33.6
		いんげんのピーナツ和え ぶりかけ 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	62.8	8.8
7	月	ニシンのつけ焼き	かきたまにゅうめん (クレープ)	八宝菜	1,449	46.8
		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	59.5	8.9
8	火	大根とさつま揚げの炒め煮	さつま芋ごはん (たいやき)	かに玉あんかけ	1,516	36.4
		きゅうりの和え物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	鮭の塩麹焼き 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	61.3	8.8
9	水	白身魚の粕漬け焼き	豚丼 (甘納豆)	鶏肉のやわらか煮	1,536	40.4
		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	70.7	8.5
10	木	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	1,482	42.1
		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	59.5	8.5
11	金	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	1,446	46.7
		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	ビーフ炒め かぶの浅漬け みそ汁 ごはん	60.1	8.8
12	土	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)	豚肉の卵とし	1,450	43.2
		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	61.7	8.8
13	日	かぼちゃのそぼろ煮	コロッケ (白い風船)	赤魚の塩焼き	1,431	39.5
		もやしのボン酢和え ぶりかけ 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	ぜんまい炒め煮 アスパラのフレンチ和え みそ汁 ごはん	59	8
14	月	目玉焼き	きつねそば (ミニあんぱん)	白身魚のおろし煮	1,485	43.6
		車麩の煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	大根の煮物 フルーツヨーグルト	炒り豆腐 わかめサラダ みそ汁 ごはん	60	8.8
15	火	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	1614	56.8
		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	1734	69.8
					59.1	7.3

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日前までをお願いいたします。