

# 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	水	スクランブルエッグ					カレイの照り焼き (チーズ蒸しパン)					鶏肉の味噌炒め					1,540	45.0
		カリフラワーの和え物	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	きんぴらごぼう	オクラのポン酢和え	みそ汁	ごはん		長いもの煮物	たまご豆腐	清まし汁	ごはん	67.5	7.2	
17	木	大根とえびの煮物					豚肉と野菜の炒め物 (コーヒゼリー)					ホッケの煮つけ					1,473	46.3
		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	ブロッコリーサラダ	みそ汁	ごはん		青梗菜の炒め物	もやしの胡麻酢和え	みそ汁	ごはん	55.9	7.8	
18	金	さつま揚げと茄子の炒め煮					白身フライ (黒棒)					チンジャオロース					1,519	44.3
		白菜のしその実和え	たらこ	みそ汁	ごはん	牛乳	ぜんまいの煮物	春菊のくるみ和え	みそ汁	ごはん		里芋の煮物	かぶ浅漬け	みそ汁	ごはん	52.3	8.5	
19	土	キャベツのコンソメ煮					赤魚の塩麹焼き (カステラ)					麻婆豆腐					1,677	56.1
		ブロッコリーの和風和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	さつまいもの煮物	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	64.8	8.5	
20	日	鮭の塩焼き					きのこのたまごとじ丼 (ピーチムース)					肉じゃが					1,467	42.2
		白菜の煮物	梅びしお	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	カリフラワーのフレンチ和え	みそ汁	ごはん	61.5	8.8	
21	月	かぼちゃと厚揚げの煮物					ハヤシライス (いちごスペシャル)					五目旨煮					1,699	63.8
		青梗菜の和え物	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	きゃべつと豆のサラダ	フルーツ	スープ			なすの炒め物	もずくの酢の物		ごはん	52.5	7.9	
22	火	ウインナーとじゃがいもの炒め物					味噌ラーメン (ココアワッフル)					サバの味噌煮					1,515	44.1
		ブロッコリーの胡麻和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	海老とアスパラのオイスター炒め	フルーツ				ビーマンソテー	オクラポン酢和え	みそ汁	ごはん	67.2	7.7	
23	水	ベーコンと大根の炒め煮					白身魚の香味蒸し(ロールケーキ)					鶏つみれのクリーム煮					1,548	46.9
		いんげんのゆかり和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	白菜の炒め物	もやしの和え物	みそ汁	ごはん		五目巾着煮	ほうれん草の	おひたし	みそ汁	ごはん	56.9	8.7
24	木	里芋とさつま揚げの煮物					鶏肉と野菜のトマト煮 (レアチーズムース)					カレイのみりん焼き					1,536	44.4
		春菊の辛子和え	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		カリフラワーのカレー炒め	アスパラのごまドレ和え	みそ汁	ごはん	66	8.2	
25	金	野菜炒め					栗ごはん (エクレア)					豚肉の甘辛煮					1,483	39.3
		ほうれん草の中華和え	味付け海苔	みそ汁	ごはん	牛乳	赤魚の柚庵焼き	切干大根の炒め煮	みそ汁			もやしの炒め物	とろろ	みそ汁	ごはん	58.4	7.4	
26	土	麩となすの煮物					鶏肉の中華風煮 (ミニまんじゅう)					サバの塩焼き					1,513	40.7
		白菜の青しそ和え	鮭フレーク	みそ汁	ごはん	牛乳	れんごんの炒め物	ごま豆腐	みそ汁	ごはん		青梗菜の煮物	カリフラワーサラダ	みそ汁	ごはん	65	7.9	
27	日	がんもの煮物					メンチカツ (フルーツゼリー)					いも煮					1,524	46.3
		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	いんげんの煮物	ポテトサラダ	みそ汁	ごはん		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	53.6	8.4	
28	月	かぼちゃのそぼろ煮					白身魚のタルタル焼き (ミニドーナツ)					八宝菜					1,580	50.6
		青梗菜のマヨネーズ和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	カリフラワーのスープ煮	大根サラダ	みそ汁	ごはん		茶碗蒸し	昆布豆	みそ汁	ごはん	66.5	8.9	
29	火	ホッケの塩焼き					サンドイッチ<たまご・コンビーフマヨ・ブルーベリージャム> (とと焼き)					肉豆腐					1,576	49.3
		大根の煮物	梅びしお	みそ汁	ごはん	牛乳	クリームシチュー	キャベツサラダ	煮りんご			さつまいもの塩炒め	オクラのめかぶ和え	みそ汁	ごはん	63.6	8.5	
30	水	ツナの炒め物					肉うどん (ミニクリームパン)					鮭の漬け焼き					1,481	44.3
		ほうれん草のピーナツ和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	きゃべつバター炒め	シュウマイ				きのこの味噌炒め	もやしの塩昆布和え	みそ汁	ごはん	59.2	8	
31	木	厚焼き卵					ミートローフ (かぼちゃプリン)					かれいの煮つけ					1,456	36.6
		里芋の柚煮	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	青梗菜の煮浸し	トマトの和風和え	みそ汁	ごはん		なすのごま煮	白菜の浅漬け	みそ汁	ごはん	62.9	8.5	

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日前までお願いいたします。