

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	木	赤魚の塩焼き					白身魚の南蛮漬け（チーズ蒸しケーキ）				肉豆腐				1,542	46.6
		里芋ゆず味噌かけ	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	チンゲン菜の炒め物	もやしの生姜醤油和え	みそ汁	ごはん	キャベツの炒め物	わかめの酢の物	みそ汁	ごはん	65.2	8.6
17	金	大豆のそぼろ煮					チャーハン（コーヒーズリー）				ジャーマンオムレツ				1,535	49.4
		カリフラワーのボン酢和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	ギョーザ	キャベツのごま和え	スープ		白菜の炒め物	ブロッコリーのツナ和え	みそ汁	ごはん	58.2	8.5
18	土	炒り卵					カレーライス（黒棒）				サバの味噌煮				1,558	49.4
		ほうれん草のおかか和え	ゆずみそ	みそ汁	ごはん	牛乳	マカロニサラダ	フルーツ	スープ		切干大根の炒め煮	春菊のくるみ和え	すまし汁	ごはん	52.8	7.9
19	日	大根と人参の旨煮					鶏肉となすの中華炒め（カステラ）				ホッケの塩焼き				1,609	53.2
		ブロッコリーとかにかまのサラダ	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	かぶの煮物	カリフラワーの胡麻ドレ和え	みそ汁	ごはん	卵の花炒り煮	きゅうりの浅漬け	みそ汁	ごはん	62.9	8
20	月	厚焼き玉子					白身魚の生姜煮（ピーチムース）				すき焼き風煮				1,602	55.0
		マセドアンサラダ	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	豆腐のとりみ煮	かぼちゃサラダ	みそ汁	ごはん	かぶの煮物	もずく酢	みそ汁	ごはん	59.7	8.6
21	火	サバの塩焼き					とんかつ（いちごスペシャル）				マーボー豆腐				1,647	53.2
		菜の花のおかか和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	ブロッコリーのかにかま煮	フルーツ	スープ	ごはん	チンゲン菜の炒め煮	春雨サラダ	みそ汁	ごはん	60.2	8.3
22	水	豚肉と野菜の煮物					ちゃんこ鍋風（ココアワッフル）				カレイの煮付け				1,548	38.3
		キャベツとカニカマの和え物	たいみそ	みそ汁	ごはん	牛乳	金平ごぼう	ごま豆腐	みそ汁	ごはん	里芋のごま味噌煮	菜の花の辛子和え	みそ汁	ごはん	65.4	8.7
23	木	いわしの梅煮					サンドイッチ(玉子、ツナコーン、ジャム)（ロールケーキ）				筑前煮				1,643	62.7
		ブロッコリーの生姜醤油和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	グラムチャウダー	カレーソテー	フルーツ		もやしとニラのソテー	キャベツの胡麻ドレ和え	みそ汁	ごはん	65.4	8.5
24	金	キャベ玉炒め					ぎせい豆腐（レアチーズムース）				鶏肉のパン粉焼き				1,562	50.3
		ほうれん草のお浸し	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	里芋のピリ辛煮	白菜のおかか和え	みそ汁	わかめごはん	じゃがいもの金平	かぶのボン酢和え	みそ汁	ごはん	69.9	8.4
25	土	炒り豆腐					かきたまにゅうめん（エクレア）				赤魚の煮付け				1,514	49.8
		菜の花のわさび醤油和え	梅びしお	みそ汁	ごはん	牛乳	ひじきサラダ	フルーツヨーグルト			ほうれん草の炒め物	ポテトサラダ	みそ汁	ごはん	63	8.9
26	日	一口がんもの煮物					豚肉と春雨の炒め物（抹茶まんじゅう）				サバの胡麻焼き				1,637	52.4
		いんげんのお浸し	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	玉ねぎの卵とじ	とろろ	みそ汁	ごはん	キャベツの炒め物	マカロニサラダ	みそ汁	ごはん	61.4	8.3
27	月	洋風肉じゃが					豚肉の生姜焼き（フルーツゼリー）				カレイの照り焼き				1,542	45.8
		ほうれん草菜種和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	厚揚げの煮物	白菜の酢の物	みそ汁	ごはん	かぼちゃの煮物	なすのボン酢和え	みそ汁	ごはん	62.5	7.6
28	火	さつま揚げのみそ炒め					鮭のチャンチャン焼き風（ドーナツ）				かに玉				1,644	52.6
		納豆	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	かぶの煮物	さつまいものマーマレード和え	すまし汁	ごはん	チンゲン菜の炒め物	キャベツの浅漬け	みそ汁	ごはん	64.8	8.4
29	水	厚揚げとにんじんの煮物					ホッケの塩麹焼き（とと焼き）				豆腐の五目煮				1,481	46.0
		いんげんのごま和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	白菜の煮物	なすの和え物	みそ汁	ごはん	ジャーマンポテト	きゅうりの浅漬け	みそ汁	ごはん	59.1	8.2
30	木	さわらの味噌風味焼き					たぬきうどん（クリームパン）				ミートローフ				1,459	43.0
		白菜の昆布和え	ゆずみそ	みそ汁	ごはん	牛乳	かぶの肉味噌かけ	かぼちゃサラダ			キャベツの煮物	大根の甘酢漬け	みそ汁	ごはん	55.6	9.9
31	金	大根とちくわの煮物					コロッケ（かぼちゃプリン）				エビチリ				1,636	51.5
		青菜とえのきの醤油和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	厚揚げの粕煮	白菜のゆかり和え	みそ汁	ごはん	なすの炒め物	カリフラワーの胡麻ドレ和え	みそ汁	ごはん	57.2	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日前までをお願いいたします。