














10月のお献立



	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(なめこ・ネギ) えび団子と野菜煮 チンゲン菜の 生姜しょう油和え のりの佃煮 335kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) 豆腐の卵あんかけ ほうれん草和え 梅びしお 415kcal	食パン いちごジャムサンド 牛乳(冷) スクランブルエッグ 野菜のコンソメ煮 640kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) 厚揚げの甘みそ煮 アスパラ和え たまごふりかけ 410kcal	ご飯 みそ汁(白菜) ほっけ焼き なすのそぼろ煮 ゆずみそ 479kcal	黒糖パン ミニチョコパン 牛乳(冷) 鶏肉と野菜トマト煮 スパゲティーサラダ 584kcal	ご飯 みそ汁(なす) ウインナー野菜炒め しらすおろし たいみそ 428kcal
昼	カレーライス コンソメスープ (キャベツ・ベーコン) ブロッコリーサラダ フルーツ寒天  656kcal	ご飯 かき玉汁 鱈のゆず風味焼き 冬瓜とちくわ煮 なます  493kcal	ご飯 すまし汁 (かまぼこ・万能ネギ) 鶏肉の梅煮 ニラともやし炒め カリフラワーの酢みそ  476kcal	ご飯 コンソメスープ (キャベツ) ハンペンの チーズサンドフライ ジャーマンポテト インゲンおかか和え  587kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 揚げ出し豆腐 肉じゃが りんご  656kcal	ビビンバ丼 コンソメスープ (玉ネギ・コーン) 春雨サラダ いちごヨーグルト  594kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) ぶりの照り焼 五目浸し うずら豆甘煮  525kcal
おやつ	どら焼き 72kcal	クリームコンフェ 90kcal	ワッフル 68kcal	ホーム喫茶	スイートポテト 105kcal	栗のババロア 117kcal	たい焼き 59kcal
夕	ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) 白身魚の南蛮漬 南瓜煮 バナナ  588kcal	ご飯 みそ汁(豆腐・ネギ) 豚肉の 焼き肉のたれ炒め きゅうりおろし酢和え 白いんげん豆甘煮  586kcal	ご飯 みそ汁(あおさ) メバルのマヨ焼き 五目煮豆 キャベツのゴマ和え  583kcal	ご飯 みそ汁 (もやし・万能ネギ) 鶏肉のネギみそ焼 白菜和え つぼ漬け  414kcal	ご飯 すまし汁 (庄内麩・みつば) 他人煮 切り干し大根煮 桜大根漬  485kcal	ご飯 かき玉汁 (卵・貝割菜) あぶらカレイ磯蒸し ゴボウ炒め オレンジ  470kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) 豚肉の生姜焼 海藻サラダ 巨峰  456kcal

6日のビビンバ丼は豚ひき肉、ほうれん草、人参、もやしの味付けしたものがご飯の上に各々のります。

