







10月のお献立





	30日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ミニピーナッツパン クロワッサン 肉団子のトマト煮 カリフラワーソテー 黄桃缶 412kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 豆乳まる揚煮 ひじきの炒め煮 鮭ふりかけ 461kcal	ご飯 みそ汁(なめこ・ネギ) 卵とじ 昆布豆 ゆずみそ  484kcal	ミニチョコパン ミニチーズ蒸しパン 牛乳(冷) ロールキャベツ ピーマンソテー 620kcal	ご飯 みそ汁(キャベツ) 豚肉となす煮 おくらと湯葉和え たらこふりかけ 501kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) つくねハンバーグ 切り干し大根白和え たいみそ  454kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) ぎせい豆腐 菜種和え のりの佃煮  477kcal
昼	ご飯 みそ汁 (大根・大根葉) 太刀魚の甘辛煮 南瓜のそぼろあん オクラ和え  586kcal	かき揚げうどん 鶏肉と大根煮 ブロッコリーサラダ  456kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 鱈の七味焼き 肉じゃが オレンジ  493kcal	ご飯 すまし汁 (ハンペン・貝割菜) 鶏肉の竜田揚 高野豆腐煮 チンゲン菜お浸し 553kcal	炊き込みご飯 すまし汁(オクラ) メバルの幽庵焼き レンコン甘辛炒め しば漬け  461kcal	梅菜飯 みそ汁(えのき) えびと卵の塩炒め 五目煮 バナナ  567kcal	ご飯 みそ汁 (大根・しいたけ) 黒むつの漬け焼 ふき煮 白菜の 生姜しょうゆ和え 491kcal
おやつ	誕生会ケーキ 120kcal	プリン 77kcal	ミルクせんべい 38kcal	人参カップケーキ 101kcal	やわらかおかき(えび味) 61kcal	フルーチェ 63kcal	プチあんまん 114kcal
夕	ご飯 みそ汁(わかめ) えびと卵の塩炒め 小松菜お浸し 赤かつば漬け  469kcal	ご飯 みそ汁 (キャベツ・しいたけ) 赤魚の野菜あんかけ いんげんソテー 白花豆甘煮 485kcal	ご飯 中華スープ (えのき・人参) マーボー豆腐 ほうれん草ナムル つぼ漬け 496kcal	ご飯 みそ汁 (おつゆ麩・青ネギ) 鱈の照り焼 野菜炒め もずくの酢のもの 523kcal	ご飯 具だくさん汁 (大根・里芋・ごぼう 油揚・こんにやく・絹さや) 炒り豆腐 冬瓜の薄くず煮 しろ菜の和え物  526kcal	ご飯 コンソメスープ 鮭のパン粉焼き ほうれん草ソテー タラモサラダ  564kcal	ご飯 すまし汁 (わかめ・花麩) 肉野菜炒め レンコンサラダ 桜漬け  565kcal

今週～10月に入ります。

