

10月のお献立

	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ミニあんパン 黒糖ロール 牛乳(冷) オムレツ ツナとキャベツの コンソメ煮 517kcal	ご飯 みそ汁(しめじ) ハンペン煮 卵の花 卵ふりかけ 433kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 湯葉巻鶏の煮物 納豆 つぼ漬け  465kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) 厚焼き卵 豆腐しんじょう煮 ゆずみそ 464kcal	ミニクリームパン  ミニクロワッサン 牛乳(冷) 鶏団子のトマト煮 カリフラワーソテー 479kcal	ご飯 みそ汁(もやし) 豆腐のあんかけ ジャが芋そぼろ炒め のりの佃煮  446kcal	ご飯  みそ汁(里芋) ウインナーと キャベツ炒め 大根あんかけ かつおふりかけ 428kcal
昼	しょう油ラーメン シュウマイ 黄桃缶  441kcal	ご飯 ワンダンスープ 赤魚の中華煮 野菜炒め 杏仁豆腐  521kcal	ご飯 中華スープ (もやし・人参) 魚(バンガシウス)の チリソースかけ 大根の旨煮 南瓜サラダ  504kcal	キーマカレー コンソメスープ (しろな) きのこのマリネ バナナ  600kcal	ご飯 みそ汁(しいたけ) 鯖のオープン焼 アスパラソテー オレンジ  578kcal	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁 (しめじ・玉ネギ) レンコン甘辛煮 キャベツ磯香和え  538kcal	ご飯 みそ汁(えのき) 豆腐ハンバーグ なす炒め モロヘイヤの 酢みそ和え 542kcal
おやつ	黒糖蒸しケーキ 99kcal	バームクーヘン 106kcal	豆乳焼きドーナッツ 73kcal	抹茶水ようかん 66kcal	いちごババロア 76kcal	青りんごゼリー 62kcal	くずまんじゅう 48kcal
夕	ご飯 すまし汁 (豆腐・青ネギ) 白身魚のみそ焼 金平大根 モロヘイヤの ポン酢和え 476kcal	ご飯 すまし汁 (水菜・おつゆ麩) 生揚げの 牡蠣油炒め なすのおろし煮 ほうれん草おひたし 490kcal	ご飯 コンソメスープ (キャベツ) ハンバーグ ささげのソテー みかん缶  479kcal	ご飯 すまし汁 (わかめ・油揚げ) メバルのゴマみそ焼 筑前煮 青かつば漬 486kcal	ご飯 みそ汁(さつまいも) 豚肉の生姜炒め ひじき煮 ブロッコリー土佐和え  543kcal	ご飯 すまし汁(ハンペン) ホキのマヨネーズ焼 南瓜煮 山菜おろし  511kcal	ご飯 すまし汁 (花麩・青菜) 蒸し魚の ネギソース 錦糸シュウマイ ポテトサラダ 584kcal

