









10月のお献立





	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(ほうれん草) 鶏肉と根菜煮 おろし納豆 のりの佃煮  466kcal	ミニチョコパン ミニクロワッサン チャウダー 野菜サラダ 黄桃缶  518kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) まるオムレツ そぼろ煮 ゆずみそ 438kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) 信田煮 ほうれん草和え 鮭ふりかけ  440kcal	ミニクリームパン ミニクロワッサン 牛乳(冷) チキンボールの クリーム煮 ブロッコリーソテー  482kcal	ご飯 みそ汁(里芋) あんかけ卵 オクラのゴマ和え たらこふりかけ 398kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) 生揚げ煮 ひじき煮 卵ふりかけ  481kcal
昼	ご飯 みそ汁 (わかめ・ネギ) えびカツ がんもとさつま芋煮 ほうれん草と なめ茸和え  560kcal	ご飯 みそ汁 (大根・大根葉) 鱈のおろし煮 焼き餃子 もやしナムル  529kcal	カレーうどん ポテトサラダ フルーツポンチ  594kcal	ご飯 かき玉汁 鯖のゆかり焼き 里芋煮 白菜漬け  567kcal	えびピラフ コンソメスープ (しいたけ・えのき) メンチカツ せんきゃべツサラダ  512kcal	ご飯 みそ汁 (なめこ・みつ葉) 豚肉の生姜炒め 生揚げ煮 モロヘイヤの お浸し 565kcal	スパゲティー ナポリタン コンソメスープ (キャベツ) 花野菜サラダ 476kcal
おやつ	原宿ドッグ 83kcal	蒸しパン 99kcal	もみじまんじゅう 103kcal	ミニたい焼き 93kcal	コーヒーゼリー 61kcal	りんごケーキ 111kcal	抹茶まんじゅう 50kcal
夕	ご飯 みそ汁(畑菜) 鱈の南蛮漬け カリフラワーソテー 梨  481kcal	ご飯 すまし汁 (かまぼこ・ネギ) 鶏肉のしょうゆ麴焼 なすの炒めもの しらすキャベツの ポン酢和え 482kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 太刀魚の山椒焼 レンコン炒め煮 青菜のゴマ和え 562kcal	ご飯 みそ汁(モロヘイヤ) 豆腐チャンプルー 刻み昆布煮 オレンジ  481kcal	ご飯 中華スープ(もやし) 中華旨煮 カリフラワー炒め 青菜の酢みそ和え  461kcal	ご飯 すまし汁 (ちくわ・青ネギ) 五目卵焼き 里芋のゴマみそ煮 きゅうりのしそ和え 530kcal	ご飯 みそ汁 (しめじ・大根) 鶏肉の梅風味焼き 根菜ピリ辛炒め煮 もやし和え 538kcal

