





10月のお献立





	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 炒り豆腐 大根煮 たいみそ  504kcal	ご飯 みそ汁(おつゆ麩) つみれ煮 オクラ湯葉和え のりの佃煮 437kcal	ミニクリームパン 黒糖ロール 牛乳(冷) チキンチャップ 冬瓜コンソメ煮 427kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) 里芋と車麩煮 しぎなす 卵ふりかけ  481kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) がんも煮 割り干し大根煮 ゆずみそ  456kcal	ミニあんパン ミニチーズ蒸しパン 牛乳(冷) 魚肉ソーセージと 野菜炒め 南瓜クリーム煮 580kcal	ご飯 みそ汁(しろ菜) ハンペンと野菜煮 青菜和え のりの佃煮 472kcal
昼	ご飯 みそ汁 (庄内麩・大根葉) ホイコーロー 花咲シュウマイ 青菜のゴマ和え  580kcal	チキンカレー コンソメスープ (コーン・えのき) ツナサラダ バナナ  569kcal	ご飯 かき玉汁 白身魚のフライ 鶏挽きと生揚煮 うずら豆甘煮  546kcal	カツ丼 みそ汁(もやし) 切り干し大根煮 オクラしそ風味和え  536kcal	ご飯 中華スープ (ネギ・わかめ) 鶏肉のチリソース 春雨炒め マンゴー  528kcal	あんかけ焼きそば 豆腐のスープ いんげんの ピーナッツ和え  568kcal	ご飯 コンソメスープ (ミックスベジタブル) ホキのバター焼き じゃが芋ソテー キウイ  516kcal
おやつ	誕生会ケーキ 120kcal	チョコレートムース 92kcal	やわらかおかき(きなこ) 61kcal	どら焼き 112kcal	クリームコンフェ 83kcal	いちごゼリー 59kcal	マンゴープリン 46kcal
夕	ご飯 すまし汁 (水菜・しめじ) ホキの粕漬け焼 小松菜と桜えび炒め さつま芋サラダ 485kcal	赤飯 すまし汁 (花麩・ネギ) 鯖のみそ煮 ほうれん草ソテー 桜漬け 576kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 茹で豚みぞれかけ 野菜炒め キャベツの磯香和え 546kcal	ご飯 みそ汁(おつゆ麩) カレイのネギ塩焼き レンコン煮 青菜のわさび和え 475kcal	ご飯 すまし汁 (えのき・人参) 白身魚カレーマヨ焼 アスパラのゴマ和え 赤かつば漬  544kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 高野豆腐の卵とじ もやし炒め 大根のマリネ  516kcal	ご飯 みそ汁(キャベツ) 豚肉と生揚炒め さつま芋レモン煮 山菜のおろし和え 545kcal

