





10月のお献立





	28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(大根) 豚肉とレンコン煮 青菜としらす和え かつおふりかけ 446kcal	ミニピーナッツパン 黒糖ロール 牛乳(冷) 鶏肉野菜のトマト煮 スクランブルエッグ 491kcal	ご飯 みそ汁(里芋) 豆腐と車麩煮 モロヘイヤお浸し たいみそ  425kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 豆乳まる揚煮 ひじきの炒め煮 卵ふりかけ 461kcal	ご飯  みそ汁(なめこ) さつま揚の卵とじ 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(温) 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 ゆば和え たらこふりかけ 501kcal
昼	ご飯 みそ汁 (しめじ・しいたけ) かに玉あんかけ ふんわりすり身煮 もやし和え  587kcal	ご飯 みそ汁(大根) 太刀魚の煮付 南瓜のそぼろあん カリフラワーの 甘酢和え  586kcal	親子丼 みそ汁(ほうれん草) 白菜ゴマ和え オレンジ  419kcal	かき揚うどん 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 バナナ  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 レンコンピリ辛煮 しば漬 461kcal
おやつ	抹茶焼ドーナッツ 73kcal	ココアワッフル 83kcal	水ようかん 65kcal	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) 61kcal
夕	ご飯 すまし汁 (花麩・貝割菜) 鶏肉のみそ漬焼 金平ゴボウ みかん缶 487kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) 豚肉と玉ネギ炒め 小松菜のお浸し 赤かつぱ漬 469kcal	ご飯 コンソメスープ (冬瓜) カレイの マスタード焼 スナップエンドウ炒め 春雨サラダ 502kcal	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  496kcal	ご飯 みそ汁 (おつゆ麩・青ネギ) 鱈の照り焼 野菜炒め もずく酢  523kcal	ご飯 具たくさん汁 炒り豆腐 冬瓜くず煮 しろ菜和え 526kcal

