

10月のお献立

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(豆腐・ネギ) 具入り卵焼 昆布煮 のりの佃煮  403kcal	ご飯 みそ汁(大根) レンコン煮 ほうれん草白和え たいみそ 473kcal	ご飯 みそ汁(里芋) ポトフ まぐろ味付けフレーク モロヘイヤお浸し 487kcal	ミニあんパン ミニクロワッサン 牛乳(冷) 肉団子のトマト煮 カリフラワーサラダ 457kcal	ご飯 みそ汁(さつまいも) 豚肉となす煮 小松菜のお浸し たらこふりかけ 484kcal	ご飯 みそ汁(なめこ・ネギ) 豆乳まる揚げ煮 ひじきレンコン金平 ゆずみそ  461kcal	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 パプリカ炒め 495kcal
昼	ご飯 コンソメスープ (人参・コーン) 豆腐ハンバーグ 切り干し大根サラダ じゃが芋の マスタードマヨ和え  559kcal	ご飯 中華スープ (もやし) 焼き餃子 ピーマンと さつまいも炒め 白菜ゆずみそ和え  518kcal	菜飯 すまし汁 (かまぼこ・みつば) 豚肉の生姜焼 里芋のあんかけ しらすおろし  484kcal	ご飯 みそ汁 (しめじ・しいたけ) かに玉 ふきと刻み昆布煮 春雨サラダ  496kcal	ご飯 みそ汁 (わかめ・じゃが芋) メバルのパン粉焼 じゃが芋煮 ぶどう  537kcal	ご飯 けんちん汁 メンチカツ サニーレタスサラダ 梅干し  485kcal	【非常時備蓄食料使用】 ★カレーうどん 金平ゴボウ キャベツサラダ  559kcal
おやつ	レモンケーキ 105kcal	ワッフル 76kcal	マンゴーゼリー 47kcal	ヨーグルトフルーチェ 46kcal	もみじまんじゅう 103kcal	さつまいもカップケーキ 108kcal	コーヒーゼリー 61kcal
夕	ご飯 すまし汁 (おつゆ麩・みつば) 鱈の塩焼 ぜんまい煮 キャベツと 塩昆布和え 466kcal	ご飯 コンソメスープ (冬瓜) ホキのピカタ 小松菜炒め りんご缶  476kcal	ご飯 すまし汁 (オクラ・ネギ) つくねバーグ ひじき煮 ほうれん草おひたし 453kcal	ご飯 みそ汁(キャベツ) 揚げ出し豆腐 なすの田楽 みかん缶  547kcal	ご飯 みそ汁(里芋) 豚肉プルコギ風炒め 根菜サラダ チンゲン菜ナムル 547kcal	ご飯 コンソメスープ (ほうれん草) 鶏肉野菜の クリーム煮 カリフラワーソテー 黄桃缶 527kcal	ご飯 中華スープ (もやし・えのき) 焼売 えび野菜炒め うずら豆甘煮  524kcal

12昼のカレーうどんのカレーは災害時備蓄用のビーフカレー缶を使用します。

