



# 10月のお献立

	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	食パン いちごジャムサンド 牛乳 ミートボール煮 ナムル  574kcal	ご飯 みそ汁(豆腐) カニかま入卵焼き 白菜のお浸し ゆずみそ  398kcal	ご飯 みそ汁(キャベツ) ふんわり寄せの あんかけ インゲン和え 梅干し  450kcal	ご飯 みそ汁(チンゲン菜) 和風ポトフ 納豆 つぼ漬  504kcal	ご飯 みそ汁(モロヘイヤ) 豆腐と麩の煮物 白和え たいみそ  436kcal	チョコブレッド ミニクリームパン 牛乳 ウインナー野菜炒め ブロッコリーサラダ  475kcal	ご飯 みそ汁(花麩) 鶏肉と白菜煮 ほうれん草ソテー 鮭ふりかけ  389kcal
昼	ご飯 すまし汁 (えのき・しいたけ) 赤魚の煮付 南瓜煮 青菜の辛し和え  583kcal	★ドリア コンソメスープ グリーンサラダ  575kcal	ご飯 みそ汁(青菜) 豚しゃぶ風ゴマダレ いとこん炒め もずく酢  484kcal	ご飯 コンソメスープ (人参・コーン) 鮭のムニエル 焼き豆腐のあんかけ もやし和え  524kcal	ご飯 みそ汁(水菜) 鶏肉のから揚げ 切り干し大根煮 春雨サラダ  656kcal	スパゲティー ミートソース コンソメスープ (じゃが芋・人参) きのこ炒め フレンチサラダ  560kcal	さつま芋ご飯 豚汁 ほっけの塩麴焼き きゅうりと わかめの酢の物 ヨーグルトムースの いちごソースかけ  537kcal
おやつ	水ようかん 60kcal	杏仁豆腐 34kcal	小倉あんパイ 119kcal	ミルクプリン 79kcal	ココアワッフル 83kcal	ミックスベリーフルーチェ 42kcal	ぶどうゼリー 61kcal
夕	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 麩チャンプル お浸し 昆布豆佃煮  551kcal	ご飯 すまし汁(とろろ昆布) 鶏肉の南蛮漬 大根のあんかけ しば漬  520kcal	ご飯 中華スープ (ほうれん草) 目玉オムレツの あんかけ なすのそぼろ煮 洋なし缶  456kcal	ご飯 みそ汁(油揚げ) 豆腐と肉炒め さつま芋甘露煮 小松菜のゴマ和え  582kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) 鱈のゴマみそ焼 青菜とさつま揚げ炒め 金時豆甘煮  442kcal	ご飯 みそ汁(大根) 豚肉と根菜煮 わさび和え みかん缶  508kcal	ご飯 みそ汁(青菜) えびと卵ときくらげ の中華炒め 高野豆腐煮 もやしのナムル  524kcal

今月のリクエスト食は5日の「ドリア」です。

