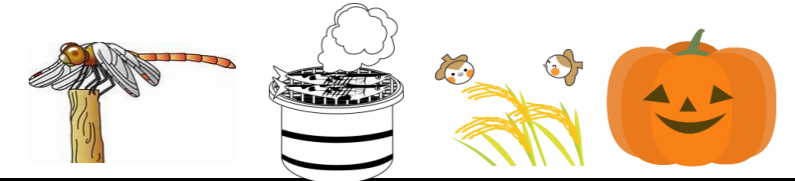




10月のお献立



	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(さつまいも) 豚とレンコン煮 カリフラワーサラダ 卵ふりかけ 481kcal	ご飯 みそ汁(もやし) 黒酢肉団子 ジャガイモ炒め のりの佃煮 452kcal	食パン チョコレートサンド 牛乳 ベーコンと豆と 野菜のトマト煮 もやしサラダ 581kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) 五目卵焼き 小松菜和え たらこふりかけ 452kcal	ご飯 みそ汁(大根) 擬製豆腐あんかけ オクラのおかか和え ゆずみそ 425kcal	黒糖ロール ミニチーズ蒸パン 牛乳 ロールキャベツ ほうれん草ソテー 401kcal	ご飯 みそ汁(じゃがいも) がんも煮 青菜のマリネ たいみそ 523kcal
昼	ご飯 みそ汁(ほうれん草) 鶏肉の梅しそ焼 大根炒め煮 ブロッコリーの おかか和え  527kcal	ご飯 中華スープ(小松菜) かに玉 ほうれん草ソテー 棒々鶏サラダ  560kcal	三色丼 みそ汁(なめこ) ふき煮 大学芋  568kcal	ご飯 コンソメスープ (キャベツ・インゲン) 鶏肉のピカタ マーボー春雨 トマトサラダ 539kcal	ご飯 すまし汁 (おつゆ麩・みつば) 牛肉とブロッコリーの 牡蠣油炒め ポテトサラダ フルーツヨーグルト  555kcal	ご飯 中華スープ (豆腐・青ネギ) 酢鶏 小松菜とえび炒め 春菊和え  603kcal	ご飯 コンソメスープ (ミックスベジタブル) 八宝菜 ズッキーニ炒め バナナ  509kcal
おやつ	桃のゼリー 58kcal	黒糖蒸しパン 92kcal	黒ゴマプリン 81kcal	コーヒーゼリー 61kcal	ミックスベリーフルーチェ 42kcal	どら焼き 112kcal	マンゴーゼリー 47kcal
夕	ご飯 みそ汁(しいたけ) 銀ヒラスのつけ焼 マカロニクリーム煮 洋梨缶 528kcal	ご飯 すまし汁(ネギ・オクラ) 鶏肉の照り焼 冬瓜のあんかけ つぼ漬 508kcal	ご飯 コンソメスープ (冬瓜・人参) スケソウダラの マヨネーズ焼 レンコン炒め 黄桃缶 478kcal	ご飯 すまし汁 肉と厚揚げ炒め さつまいもサラダ モロヘイヤ和え 568kcal	ご飯 中華スープ(白菜) 焼き餃子 チャプチェ パイン缶  503kcal	ご飯 みそ汁(しいたけ) 千草焼 ツナサラダ りんご缶 611kcal	ご飯 みそ汁(油揚げ) 豚肉となす煮 白滝の炒り煮 赤かつば漬  541kcal

13日の三色丼は鶏そぼろ、炒り卵、ほうれん草の三色です。

