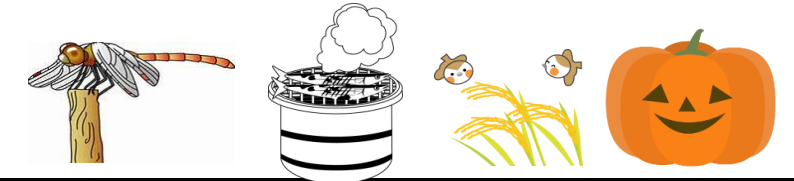




# 10月のお献立



	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(庄内麩) あんかけオムレツ ビーフン炒め のりの佃煮  394kcal	バターロール ミニあんパン 牛乳 チャウダー ベーコンきのこ炒め  458kcal	ご飯 みそ汁(チンゲン菜) 肉団子のトマト煮 アスパラ炒め 鮭ふりかけ  433kcal	ご飯 みそ汁(豆腐) ウインナー野菜炒め 人参ゴマ和え 卵ふりかけ  477kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) ふんわり寄せ煮 納豆 ゴマ高菜漬け  403kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 目玉オムレツ ブロッコリー炒め かつおふりかけ  397kcal	食パンブルーベリージャムサンド 牛乳 豆乳まる揚煮 ほうれん草ソテー  583kcal
昼	ご飯 みそ汁(モロヘイヤ) 鶏肉のバジルソテー 焼売 スパゲティーサラダ  614kcal	かけそば ちくわの磯部揚 金平ごぼう オレンジ   564kcal	ご飯 みそ汁(里芋) 鱈のムニエル じゃが煮 春雨和え   550kcal	★赤飯 みそ汁(大根・葉大根) カレイの煮付 ひじき煮 とろろ芋   489kcal	ご飯 コンソメスープ(小松菜) メバルのパン粉焼き 里芋煮 海藻ともやし和え  576kcal	【パン選択】 ★フルーツサンド ★鮭フライサンド ★焼きそばパン コーンクリームスープ フレンチサラダ   536kcal	ご飯 中華スープ(しろ菜) ジャーチャントウフ 家常豆腐 ツナポテト 杏仁デザート   552kcal
おやつ	誕生日ケーキ 56kcal	抹茶焼ドーナツ 73kcal	アセロラゼリー 68kcal	バームクーヘン 106kcal	プリン 61kcal	いちごゼリー 61kcal	たい焼き 93kcal
夕	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 豆腐ハンバーグ アスパラソテー マンゴー缶   571kcal	ご飯 みそ汁(さつまいも) 豚肉の生姜焼 冬瓜煮 白菜の磯香和え  463kcal	ご飯 わかめスープ マーボー豆腐 小松菜わさび和え パイン缶  483kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) シーフードミックスと春雨の中華煮 ピーマン油揚げのポン酢炒め 桜大根漬  468kcal	ご飯 中華スープ(玉ねぎ) 五目卵焼き インゲンソテー 白桃缶   524kcal	ご飯 コンソメスープ(キャベツ) ポークビーンズ えのき炒め フルーツカクテル   505kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) 鶏肉のオープン焼 もやしカレー炒め みかん缶   492kcal

今月の赤飯は21日に入っています。23日は主食がパンサンドです。