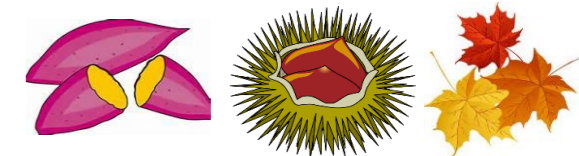




10月のお献立



	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) さつま揚げとじゃが芋煮 オクラ納豆 たいみそ 4 8 2 kcal	食パンいちご ソースサンド 牛乳(冷) チリコンカン(ひき肉 と豆のトマト煮) マカロニサラダ 5 6 5 kcal	ご飯 みそ汁(さつま芋) ちくわと大根煮 ひじき煮 卵ふりかけ 4 4 6 kcal	ご飯 みそ汁(豆腐) 肉入り金平 カリフラワーの 梅おかか和え 鮭ふりかけ 4 8 6 kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) ふんわりすり身煮 切干大根煮 ゆずみそ 4 9 9 kcal	ご飯 みそ汁(キャベツ) スクランブルエッグ ポテト金平 のりの佃煮 4 4 8 kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 肉団子のあんかけ モロヘイヤお浸し たらこふりかけ 4 1 2 kcal
昼	ご飯 みそ汁(油揚げ・ネギ) 鶏肉梅風味焼 金平ゴボウ 春菊お浸し  5 8 0 kcal	ご飯 みそ汁(白菜・青ネギ) 鮭フライ じゃが芋煮 小松菜お浸し  5 7 6 kcal	広東麺 焼き餃子 杏仁豆腐  5 1 6 kcal	かつ丼 けんちん汁 ポテトサラダ 白菜漬け 6 9 5 kcal	ご飯 かき玉スープ 鶏肉のチリソース ほうれん草炒め 春雨の酢の物  6 5 9 kcal	ご飯 いも煮汁 赤魚の塩麴焼き 南瓜煮 なす漬け  4 7 7 kcal	ご飯 コンソメスープ (コーン・えのき) クリームコロッケ しめじ炒め フルーツカクテル  6 6 0 kcal
おやつ	プリン 8 6 kcal	焼きドーナツ 7 3 kcal	人形焼き 7 9 kcal	いちごババロア 7 1 kcal	みたらし団子 7 5 kcal	チョコバナナ 1 0 5 kcal	チーズドッグ 9 3 kcal
夕	ご飯 みそ汁(水菜) カレイの煮付 ひき肉とたけのこ炒め 青菜わさび和え  4 5 4 kcal	ご飯 みそ汁(おつゆ麩) 豆腐ハンバーグ 白菜の酢みそ和え 昆布豆佃煮  4 3 0 kcal	ご飯 みそ汁(えのき) 白身魚の おろしポン酢 なすカレー炒め キャベツ和え 4 8 6 kcal	ご飯 すまし汁(しいたけ) 鶏と野菜炒め かぶ煮 みかん缶  4 5 7 kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) 銀ひらす香味焼 なめ茸和え うずら豆甘煮  4 6 8 kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 鶏肉の照り焼 ひじき煮 マヨネーズサラダ 5 9 7 kcal	ご飯 みそ汁(里芋) 豚肉とピーマンの タレ炒め がんも煮 白菜のゆかり和え 5 8 7 kcal

3朝チリコンカンはメキシコ発祥の料理でひき肉と豆の煮物です。

