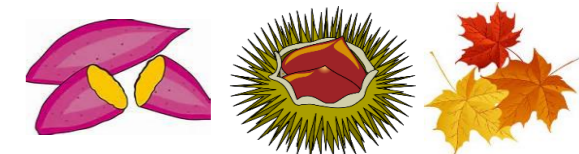




# 10月のお献立



	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(南瓜) つくねバーグ かぶの煮浸し かつおふりかけ  467kcal	ご飯 みそ汁(しろ菜) けんちん煮 白菜の磯香和え 卵ふりかけ  447kcal	食パンブルーベリー ソースサンド 牛乳(冷) やわらかチキン煮 ブロッコリーサラダ  459kcal	ご飯 みそ汁(おつゆ麩) サンマの蒲焼缶 里芋のゆずみそ煮 鮭ふりかけ  497kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 豆腐と野菜炒め煮 おくらポン酢和え つぼ漬  442kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) 鶏野菜炒め スパゲティーサラダ のりの佃煮  509kcal	ご飯 みそ汁(しいたけ) 黒酢肉団子 卵の花 たらこふりかけ  450kcal
昼	ご飯 すまし汁 (紅かまぼこ・青ネギ) 茹で鶏甘みそかけ 大根煮 アスパラ和え   493kcal	【スポーツの日】 助六(いなり・のり巻) みそ汁(しめじ・舞茸) 秋の炊き合わせ 柿   622kcal	ご飯 中華スープ (豆苗・コーン) チンジャオロースー かに焼売 マンゴープリン   660kcal	ドライカレー コンソメスープ (えのき) 温泉卵 豆とせんキャベツ のサラダ  654kcal	素うどん 鶏天とかき揚げ 山菜おろし和え   462kcal	ホットドッグ コンソメスープ (玉ネギ・しめじ) チキンナゲットと フレンチポテト レタスサラダ   558kcal	ご飯 みそ汁(庄内麩) 鶏肉の唐揚 ひじき切干大根煮 長芋和え   625kcal
おやつ	バームクーヘン 106kcal	バニラクリームサンド 65kcal	青りんごゼリー 62kcal	キャラメルプリン 77kcal	水ようかん 65kcal	プリン 77kcal	チョコドーナツ 73kcal
夕	ご飯 みそ汁(わかめ) 白身魚のマヨ焼き じゃが芋煮 うぐいす豆甘煮   562kcal	ご飯 すまし汁(オクラ) 鯖の塩焼き 青菜と油揚煮びたし 海藻サラダ   529kcal	ご飯 みそ汁(水菜) ひじき入蒸し卵 のあんかけ こんにゃく炒り煮 パイン缶  563kcal	ご飯 みそ汁(小松菜) 銀ヒラスゴマ焼 大根梅おかか和え 枝豆そぼろ   468kcal	ご飯 すまし汁 (かまぼこ・青ネギ) ホキのしょう油焼 そぼろ煮 小松菜お浸し   565kcal	ご飯 中華スープ (チンゲン菜) マーボーなす さつま芋レモン煮 キャベツ和え  613kcal	ご飯 みそ汁(大根) 豆腐野菜の卵とじ レンコン金平 わかめの酢の物  552kcal

10日スポーツの日の昼は運動会と秋季節をイメージした献立です。14日は主食ご飯でなくホットドッグです。

