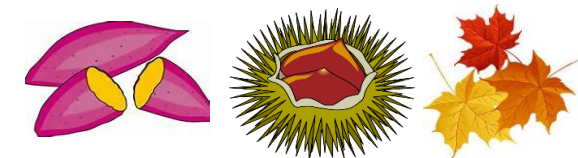




10月のお献立



	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(さつま芋) ちくわ煮 ひじき煮 鮭ふりかけ 439kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) ふんわりすり身煮 ほうれん草和え ゆずみそ 476kcal	チョコブレッド ミニアンパン 牛乳(冷) スクランブルエッグ ごぼうサラダ 557kcal	ご飯 みそ汁(しろ菜) 鶏肉と根菜煮 辛し和え たらこふりかけ 383kcal	ご飯 みそ汁(豆腐) 肉入り金平 カリフラワーの 梅マヨ和え かつおふりかけ 481kcal	ご飯 みそ汁(里芋) 豆腐包み焼きの あんかけ ポテトサラダ のりの佃煮 503kcal	ご飯 みそ汁(白菜) オムレツ かぶ煮びたし 卵ふりかけ 464kcal
昼	ご飯 みそ汁(なめこ) 鱈の照り焼き 里芋煮 モロヘイヤのお浸し  504kcal	ご飯 みそ汁 (キャベツ・豆苗) 赤魚の塩麴焼き 筑前煮 酢の物  465kcal	ご飯 クリームシチュー ハンペンフライ キャベツサラダ  766kcal	スパゲティー ミートソース コンソメスープ (えのき・コーン) ほうれん草ソテー 585kcal	中華丼 かき玉スープ カニ焼売  525kcal	シーフードカレー コンソメスープ (キャベツ) チキンと とブロッコリーサラダ  514kcal	ご飯 すまし汁(わかめ) 鱈のみそ煮 なす炒め 大根サラダ  668kcal
おやつ	チョコバウム 96kcal	みたらし団子 75kcal	いちごフルーチェ 42kcal	豆乳ドーナッツ 73kcal	乳菓まんじゅう 108kcal	蒸しパン 131kcal	ムースシュー 75kcal
夕	ご飯 中華スープ(しろ菜) 豆腐ハンバーグ ビーフンソテー 黄桃缶  502kcal	ご飯 すまし汁 (ハンペン・青ネギ) 鶏のマヨ焼き さつま芋ゴマ煮 しその実漬  602kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) かれいのみぞれ煮 もやし炒め 昆布豆佃煮 449kcal	ご飯 みそ汁(もやし) チャンプルー レンコンこんにゃく煮 赤かつば漬  516kcal	ご飯 みそ汁(しめじ) ほっけ焼き 山菜と厚揚げ煮 枝豆そぼろ  490kcal	ご飯 すまし汁 (かまぼこ・貝割菜) 白身魚ゴマ風味焼 南瓜煮 もやし和え 490kcal	ご飯 すまし汁(しめじ) 鶏肉の照り焼 さつま芋煮 モロヘイヤサラダ 510kcal

28日昼シーフードカレーはあさり、えび、いかのシーフードです。

