

# 献立予定表

平成28年 10月

					1日 (土)	2日 (日)
					ご飯	ご飯
					千草焼	鮭塩焼
					厚揚げそぼろあん	玉子しんじょうと大根煮
					さつま芋サラダ	長芋おかかあえ
					菜の花酢みそ	チンゲン菜わさびあえ
					白桃	黄桃
					麩、わかめの味噌汁	豆腐の味噌汁
					521kcal, 塩分 2.6g	530kcal, 塩分 2.9g
3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)	9日 (日)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
海鮮しゅうまい	ハンバーグ照焼	麻婆豆腐	赤魚おろし煮	黒メバル西京焼	牛肉炒めおろしソース	黄金カレー煮つけ
エビ、チンゲン菜イタリアン	白菜、揚げ半煮	キャベツ煮びたし	筑前煮	いんげん玉子炒め	白菜、ツナうま煮	じゃが芋、にんじん煮
じゃがいも、にんじん土佐煮	ポテトサラダ	ブロッコリーピーナッツあえ	えのきたらこあえ	かぼちやいとこ煮	キャベツ、コーンサラダ	ほうれん草ごまあえ
マカロニサラダ	菜の花おひたし	カニ、きゅうり酢物	黒豆	チンゲン菜、しめじ和物	じゃこ、小松菜おひたし	昆布豆
びわ	みかん缶	黄桃	甘夏	杏仁豆腐	ハネジューメロン	マンゴ
キャベツの味噌汁	豆腐の味噌汁	なめこの味噌汁	キャベツの味噌汁	白菜の味噌汁	しめじの味噌汁	赤だし(えのき、わかめ)
518kcal, 塩分 2.7g	526kcal, 塩分 3.5g	510kcal, 塩分 3.9g	538kcal, 塩分 2.6g	474kcal, 塩分 3.2g	507kcal, 塩分 2.9g	480kcal, 塩分 2.8g
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)	16日 (日)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
ホキマヨネーズ焼	タンドリーチキン	まぐろ生姜煮	すずきの山椒焼	鶏肉・大根みそ煮	肉団子 甘酢あんかけ	メンチカツ
炒り豆腐	大根、ちくわ煮	つくね照焼	たけのこ、ちくわ煮	厚揚げと野菜の炒め物	豆腐かにあんかけ	焼き茄子
菜の花青じそあえ	キャベツと小エビおひたし	ぜんまい、油揚げ煮	わらびおかかあえ	カリフラワー甘酢	菜の花わさびあえ	ひじき炒り煮
きゅうり、にんじん酢物	春菊からしあえ	おくらごまあえ	切干し甘酢	ほうれん草おかかあえ	金時豆	きゅうり、わかめ酢物
りんご缶	白桃	デザートアロエ	オレンジゼリー	キウイフルーツ	西洋ナシ	みかん缶
里芋の味噌汁	わかめスープ	赤だし(白菜、油揚げ)	赤だし(豆腐、油揚げ)	もやしの味噌汁	えのきの味噌汁	大根の味噌汁
491kcal, 塩分 2.3g	485kcal, 塩分 3.8g	504kcal, 塩分 2.9g	512kcal, 塩分 3.2g	513kcal, 塩分 2.3g	537kcal, 塩分 2.5g	503kcal, 塩分 2.6g

17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)	23日 (日)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
肉豆腐	サーモン バター焼	さんま生姜煮	肉団子と野菜トマト煮	カレイみぞれ煮	豚肉生姜煮	かぼちゃしゅうまい
魚河岸揚げと大根煮	茄子、いんげん煮	ブロッコリーかにあんかけ	切干し煮	ひじき入り玉子焼	たけのこおかか煮	揚げ半、白菜煮
ブロッコリー、エビサラダ	白菜、大葉甘酢	ほうれん草おひたし	金平ごぼう	ちくわ、糸こんにゃく炒り煮	ほうれん草白和え	冬瓜ひすい煮
もやしのナムル	チンゲン菜、ちくわ煮	白菜おかかポン酢	春菊ごまあえ	ほうれん草、ベーコンソテー	茄子ずんだあえ	菜の花からしあえ
びわ	りんご缶	甘夏	杏仁豆腐	みかん缶	白桃	ハネジューメロン
青菜の味噌汁	しめじの味噌汁	キャベツの味噌汁	赤だし(豆腐、わかめ)	大根の味噌汁	えのきの味噌汁	キャベツの味噌汁
500kcal, 塩分 2.9g	466kcal, 塩分 2.4g	512kcal, 塩分 3.0g	551kcal, 塩分 2.8g	498kcal, 塩分 2.8g	499kcal, 塩分 3.9g	505kcal, 塩分 3.7g
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)	30日 (日)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
エビフリッターマヨソース	さわら照焼	牛肉みそ煮込み	豚肉と野菜チリソース炒め	鶏肉治部煮	オムレツ デミソース	さば味噌煮
京がんと含め煮	キャベツカレー炒め	五目春雨	じゃが芋コンソメ煮	かぼちゃグラタン	かぼちゃそぼろ煮	大根、油揚げ煮
おくらわさびあえ	さつま芋甘煮	ひじき煮	チンゲン菜塩こぶ和え	細切り昆布煮	なます	きゅうり梅あえ
里芋田楽	菜の花ごまあえ	いんげん白和え	うぐいす豆	ほうれん草おひたし	キャベツゴマネーズ	ポテトサラダ
キウイフルーツ	黄桃	ハネジュー	西洋ナシ	フルーツみつ豆	りんご缶	びわ
白菜の味噌汁	豆腐の味噌汁	わかめ・麩の吸物	もやしの味噌汁	キャベツスープ	なめこの味噌汁	えのき、わかめ吸物
526kcal, 塩分 2.8g	499kcal, 塩分 3.4 g	492kcal, 塩分 2.7 g	505kcal, 塩分 2.9 g	483kcal, 塩分 2.8g	503kcal, 塩分 2.7g	498kcal, 塩分 2.3g
31日 (月)ハロウィン						
きのこご飯						
焼栗コロッケ						
ほうれん草、油揚げ煮						
白菜生姜あえ						
かぼちゃしゅうまい						
ハロウィンゼリー						
赤だし(豆腐、わかめ)						
583kcal, 塩分 2.8g						

\* メニューが変わることがありましたら、ご了承の程、よろしくお願い致します。