

献立予定表

平成30年 10月

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)
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	千草焼	赤魚おろし煮	ハンバーグトマトソース	オムレツ デミソース
京がんと白菜煮	キャベツカレー炒め	筑前煮	厚揚げそぼろあんかけ	ほうれん草油揚げ煮	かぼちゃそぼろ煮
おくらわさびあえ	さつま芋甘煮	枝豆しゅうまい	えのきたらこ和え	茄子ずんだあえ	なます
里芋田楽	菜の花ごまあえ	キャベツゆずサラダ	春菊錦糸あえ	もやし塩こぶあえ	キャベツゴマネーズ
キウイフルーツ	黄桃	白桃	甘夏	青りんごゼリー	りんご缶
白菜の味噌汁	豆腐の味噌汁	キャベツの味噌汁	麩、わかめ味噌汁	えのきの味噌汁	なめこの味噌汁
554kcal, 塩分 2.9g	539kcal, 塩分 3.1 g	606kcal, 塩分 2.6g	452kcal, 塩分 2.8g	526kcal, 塩分 3.0g	541kcal, 塩分 3.1g
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
海鮮しゅうまい	豚肉と野菜チリソース炒め	麻婆豆腐	牛肉柳川煮	黒メバル西京焼	牛肉炒めおろしソース
エビ、チンゲン菜イタリアン	じゃが芋コンソメ煮	キャベツ煮びたし	五目春雨	いんげん玉子炒め	白菜、ツナうま煮
じゃがいも、にんじん土佐煮	チンゲン菜塩こぶ和え	ブロッコリーピーナッツあえ	チンゲン菜おかかあえ	かぼちゃいとこ煮	キャベツ、コーンサラダ
マカロニサラダ	うぐいす豆	カニ、きゅうり酢物	ひじき煮	チンゲン菜、しめじ和物	じゃこ、小松菜おひたし
甘夏	西洋ナシ	黄桃	キウイフルーツ	杏仁豆腐	ハネジューメロン
キャベツの味噌汁	もやしの味噌汁	なめこの味噌汁	赤だし(豆腐、油揚げ)	白菜の味噌汁	しめじの味噌汁
566kcal, 塩分 3.0g	546kcal, 塩分 2.6g	560kcal, 塩分 3.2g	525kcal, 塩分 2.6g	508kcal, 塩分 3.4g	524kcal, 塩分 3.3g
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
白身魚マヨネーズ焼	タンドリーチキン	まぐろ生姜煮	さば塩焼・大根おろし	鶏肉みそ鍋煮	肉団子 甘酢あんかけ
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
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
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	ほうれん草おひたし	金時豆
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
里芋の味噌汁	わかめスープ	赤だし(白菜、油揚げ)	豆腐の味噌汁	しめじの吸物	えのきの味噌汁
526kcal, 塩分 2.4g	502kcal, 塩分 3.2g	496kcal, 塩分 2.9g	531kcal, 塩分 3.2g	511kcal, 塩分 2.6g	562kcal, 塩分 2.7g

22日（月）	23日（火）	24日（水）	25日（木）	26日（金）	27日（土）
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
肉豆腐	鮭照焼	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
魚河岸揚げと大根煮	茄子、いんげん煮	ブロッコリーかにかんかけ	切干し煮	ひじき入り玉子焼	たけのこおなか煮
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	しめじ、糸こんにゃく炒り煮	ほうれん草白和え
もやしのナムル	チンゲン菜、ちくわ煮	白菜おなかポン酢	春菊ごまあえ	ほうれん草、ベーコンソテー	キャベツ、大葉甘酢
フルーツみつ豆	りんご缶	甘夏	杏仁豆腐	みかん缶	白桃
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
574kcal, 塩分 3.1g	426kcal, 塩分 2.7g	540kcal, 塩分 3.0g	539kcal, 塩分 3.0g	543kcal, 塩分 2.5g	472kcal, 塩分 2.3g
29日（月）	30日（火）	31日(水)ハロウィン			
ご飯	ご飯	ご飯			
鶏肉治部煮	赤魚粕漬	肉団子とキャベツ和風煮			
山芋短冊揚げ	白菜、揚げ半煮	かぼちゃグラタン			
細切り昆布煮	ポテトサラダ	金時豆			
ほうれん草ごまあえ	もやしポン酢あえ	切干大根甘酢			
西洋ナシ	みかん缶	ハロウィンゼリー			
しめじの味噌汁	わかめの味噌汁	キャベツスープ			
565kcal, 塩分 2.6g	467kcal, 塩分 3.6g	541kcal, 塩分 2.4g			

* 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。