

献立予定表

2019年 10月

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	さんま梅煮	肉団子とキャベツ和風煮	鶏肉治部煮	ハンバーグ照焼	オムレツ デミソース
	ブロッコリーかにかんかけ	かぼちゃグラタン	山芋短冊揚げ	ほうれん草油揚げ煮	かぼちゃそぼろ煮
	ほうれん草おひたし	金時豆	細切り昆布煮	茄子ずんだあえ	なます
	白菜おかかポン酢	切干大根甘酢あえ	小松菜ごまあえ	もやし塩こぶあえ	キャベツゴマネーズ
	ぶどう	みかん缶	西洋ナシ	白桃	りんご缶
	キャベツの味噌汁	豆腐の味噌汁	しめじの味噌汁	えのきの味噌汁	なめこの味噌汁
	543kcal, 塩分 3.1g	546kcal, 塩分 2.4g	585kcal, 塩分 2.9g	501kcal, 塩分 2.9g	541kcal, 塩分 3.1g
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12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	みかん缶
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
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19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	豆腐かにかんかけ
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
527kcal, 塩分 2.4g	502kcal, 塩分 3.2g	496kcal, 塩分 2.9g	531kcal, 塩分 3.2g	512kcal, 塩分 2.6g	562kcal, 塩分 2.7g

