

献立予定表

2020年 10月

			1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)
			ご飯	ご飯	ご飯
			チキンカツ	ホッケ塩焼	オムレツ デミソース
			筑前煮	三角厚揚げ煮	かぼちゃそぼろ煮
			玉子焼	茄子ずんだあえ	なます
			キャベツ、ツナ酢物	黒豆	やわらか結び昆布
			西洋ナシ	白桃	りんご缶
			花麩の吸物	えのきの味噌汁	なめこの味噌汁
			639kcal, 塩分 1.9g	520kcal, 塩分 2.6g	522kcal, 塩分 3.3g
5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)
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	豆腐のふんわり焼	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	枝豆腐煮	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	ほうれん草ソテー	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	茄子煮びたし	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	フルーツみつ豆	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	豆腐の味噌汁	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	537kcal, 塩分 3.0g	560kcal, 塩分 3.2g	525kcal, 塩分 2.6g	508kcal, 塩分 3.4g	524kcal, 塩分 3.3g
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17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	ミニシュウマイ	たけのこ煮	厚揚げと野菜の炒め物	豆腐きのこあんかけ
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
527kcal, 塩分 2.4g	502kcal, 塩分 3.2g	513kcal, 塩分 2.9g	506kcal, 塩分 2.8g	512kcal, 塩分 2.6g	559kcal, 塩分 2.7g

