

H30年10月献立表

日	月	火	水	木	金	土
 10月7日	10月1日 石狩御飯 味噌汁(油揚げ、たまねぎ) 揚げだし豆腐 果物(フルーツカクテル) 640kcal	10月2日 ごはん 味噌汁(白菜、大根菜) エビフライのソースかけ 牛肉と牛蒡の煮物 酢の物(キャベツ、わか) 775kcal	10月3日 ごはん さつま汁 回鍋肉 しゅうまい 野菜とザーサイのごま油あえ 735kcal	10月4日 ごはん スープ(たまねぎ、人参) 鶏肉のさっぱり煮 なすとピーマンの味噌炒め ココアムース 640kcal	10月5日 ごはん 清汁(とうふ) サバの味噌煮 じゃがいものそぼろ煮 春菊としめじの和え 780kcal	10月6日 ごはん 味噌汁(大根、ねぎ) 豚肉の生姜焼き なめこ豆腐(煮奴) ポテトサラダ 720kcal
10月7日 親子どんぶり 清汁(はんぺん、絹さや) もやしのソテー ぬか漬(きゅうり) 680kcal	10月8日  体育の日 620kcal	10月9日 栗御飯 味噌汁(わかめ、大根) 魚の照り焼き ひじきとさつまあげの煮物 青菜の菊花和え 620kcal	10月10日 ごはん 味噌汁(麩、納豆) 筑前煮 豆腐ハンバーグ りんごと柿のおろし和え 680kcal	10月11日 ごはん 酸辣湯 かに玉 もやしのナムル 果物 570kcal	10月12日 ごはん 中華スープ(小松菜、人参) 八宝菜 冷やっこ 塩昆布和え(オクラ) 690kcal	10月13日 ごはん かき玉汁 魚のあんかけ リヨネーズポテト フルーツヨーグルト 755kcal
10月14日  670kcal	10月15日 ごはん 味噌汁(じゃがいも、きぬぎ) 魚の煮付け 豆腐としいたけの炒め物 牛乳 670kcal	10月16日 かき揚げうどん 中華ちまき 春菊の胡麻和え フルーツポンチ 670kcal	10月17日 里芋ごはん 清汁(卵豆腐) さんまの塩焼き ぜんまいと油揚げの煮物 漬物(しば漬) 690kcal	10月18日 パン(バターロール) ジャム(いちご) ポタージュスープ グリルチキン&ポテトチーズ シーザーサラダ 果物(フルーツカクテル) 620kcal	10月19日 ごはん スーミータン マーボー豆腐 餃子 杏仁豆腐 810kcal	10月20日 ごはん 白菜のスープ 鶏のから揚げソースかけ もやしの中華風サラダ 果物(りんご) 780kcal
10月21日 ごはん 清汁(とうふ) 魚の生姜焼き(さば) キンピラゴボウ 柿なます 660kcal	10月22日 わかめ御飯 味噌汁(キノコ、ミナ) 鶏肉の幽庵焼き 切り昆布とちくわの煮物 牛乳 660kcal	10月23日 ごはん 清汁(花麩、きぬぎや) 青椒肉絲 さつま揚げの煮物 拌三絲 805kcal	10月24日 ごはん 味噌汁(わかめ、たまねぎ) 魚の粕漬焼き チンゲンサイソテー ジョア 660kcal	10月25日 ピリ辛味噌豚丼 スープ(春雨) ナスのポン酢卸 マロンパバロア 690kcal	10月26日 ご飯 味噌汁(じゃがいも、ねぎ) 酢豚 なめこ豆腐 しそかあえ 760kcal	10月27日 カレーライス 野菜サラダ 漬物(福神漬・ラッキョウ) 飲むヨーグルト 700kcal
10月28日  680kcal	10月29日 ごはん 清汁(なると、ねぎ) 桜エビコロッケ 里芋サラダ 果物(みかん缶) 680kcal	10月30日 きのご飯 味噌汁(豆腐、わかめ) 千草焼き 五目ひたし ヨーグルト 650kcal	10月31日 ごはん コンソメスープ ハンバーグステーキ 生揚げとれんこん炒め 南瓜プリン 660kcal	10月のお休みは、 8日(月)・14日(日)・28日(日)です。 ★メニューは変更になる可能性があります。カロリーは 目安となります。		