

令和元年 10月献立

日	月	火	水	木	金	土
		10月 1日	10月 2日	10月 3日	10月 4日	10月 5日
10月のお休みは、 6日(日)・13日(日)・14日(月)体育の日 20日(日)22日(火)即位礼正殿の儀 27日(日)です。		ガバオライス スープ(春雨) ポテトサラダ フルーチェ 640kcal	ごはん 味噌汁(白菜、大根葉) 白身魚のフライ 牛肉と牛蒡の煮物 佃煮 660kcal	ごはん さつまい 回鍋肉 しゅうまい 野菜とザーサイのごま油あえ 740kcal	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 710kcal	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 670kcal
10月 6日	10月 7日	10月 8日	10月 9日	10月10日	10月11日	10月12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) タラモサラダ 710kcal	親子どんぶり 清汁(はんぺん、縮みや) もやしのソテー ぬか漬け(きゅうり) 680kcal	栗御飯 味噌汁(わかめ、大根) 魚の照り焼き 里芋のそぼろ煮 青菜の菊花和え 630kcal	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 670kcal	ごはん 酸辣湯 かに玉 もやしのナムル 果物 570kcal	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	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日
	 体育の日	ごはん 味噌汁(じゃがいも、きぬさや) 魚の煮付け 豆腐としいたけの炒め物 佃煮 550kcal	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 佃煮 670kcal	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(しば漬け) 690kcal	ごはん スーミータン マーボー豆腐 餃子 杏仁豆腐 820kcal	パン(バターロール) ジャム(いちご) ポタージュスープ グリルチキンがっけ シーザーサラダ 果物(フルーツカクテル) 540kcal
10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
	ごはん 白菜のスープ 鶏のから揚げ葱ソースかけ もやしの中華風サラダ 漬物 750kcal		わかめ御飯 味噌汁(ナメ、ミソ) 鶏肉の幽庵焼き 切り昆布とちくわの煮物 牛乳 710kcal	ごはん 清汁(花麩、きぬさや) 青椒肉絲 さつまいの煮物 拌三絲 800kcal	ごはん 味噌汁(わかめ、たまねぎ) 魚の粕漬け焼き チンゲンサイソテー ジョア 650kcal	ピリ辛味噌豚丼 スープ(春雨) ナスのポン酢佃 マロンパバロア 690kcal
10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31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 700kcal	カレーライス 野菜サラダ 漬物(福神漬け・ラッキョ) 飲むヨーグルト 700kcal	ごはん 清汁(なると、ねぎ) 桜エビコロッケ&ピーマン手 里芋サラダ 果物(みかん缶) 630kcal	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		

★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。

