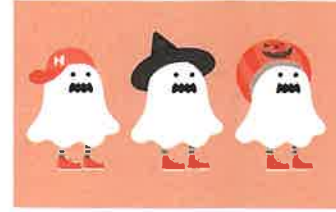






令和3年10月 献立表

・10月のお休みは、3日(日)・10日(日)・17日(日)・24日(日)・30(土)
 ★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。



日	月	火	水	木	金	土
					10月 1日	10月 2日
					ごはん 中華スープ 回鍋肉 しゅうまい 胡瓜のナムル 700 kcal	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 660 kcal
10月 3日	10月 4日	10月 5日	10月 6日	10月 7日	10月 8日	10月 9日
 キーマカレー スープ ポテトサラダ 7ル-fi 670 kcal	ごはん 清汁(とうふ) サバの味噌煮 もち米蒸し団子 春菊としめじのカミ和え 670 kcal	ごはん スープ 鶏肉の中華風煮 なすとピーマンの味噌炒め プリン 740 kcal	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 710 kcal	親子どんぶり 清汁(はんぺん、絹さや) もやしのゴマ風味ソテー 漬物 650 kcal	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 630 kcal	
10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日
 ごはん 味噌汁(麩、杓煎ツウ) 筑前煮 豆腐ハンバーグ 柚子なます 720 kcal	ごはん 酸辣湯 かに玉 もやしのナムル 果物 600 kcal	ごはん 味噌汁(じゃがいも、きぬぎし) 煮魚(カレイ) 揚げ茄子の肉味噌あんかけ 春雨サラダ 560 kcal	ごはん 中華スープ(小松菜、人参) 八宝菜 春巻き 塩昆布和え(オクラ) 780 kcal	かき揚げうどん たこやき 春菊の胡麻和え フルーツポンチ 700 kcal	里芋ごはん 清汁(卵豆腐) チキン甘酢タレ ぜんまいと油揚げの煮物 ヨーグルト 660 kcal	
10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日
 ごはん スーミータン マーボ豆腐 餃子 杏仁豆腐 820 kcal	ごはん 味噌汁 サワラの粕漬け焼き チンゲンサイソテー ジョア 610 kcal	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 漬物 745 kcal	ごはん 清汁 青椒肉絲 さつま揚げの煮物 拌三絲 800 kcal	パン(バターロール) マーガリン クリームシチュー 人参サラダ マスカットゼリー 610 kcal	わかめ御飯 味噌汁 鶏肉の幽庵焼き 切り昆布とちくわの煮物 牛乳 710 kcal	
10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日
 ご飯 味噌汁 酢豚 なめこ豆腐 しそかあえ 610 kcal	ピリ辛味噌豚丼 スープ ナスのボン酢卸 マロンパバロア 690 kcal	カレーライス スープ 野菜サラダ 漬物(福神漬け・ラッキョウ) 飲むヨーグルト 690 kcal	ごはん 味噌汁 メンチカツ マカロニサラダ 果物 800 kcal	ごはん 味噌汁(えのき、杓煎ツウ) さわらのレモンベツパー焼き キンピラ風煮 漬物(きゅうり漬け) 580 kcal	