







令和4年10月献立表

	月	火	水	木	金	土
<p>★10月のお休みは、2日(日)、9日(日)10日(月祝) 16日(日)、23日(日)、29日(土)30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。</p>						<p>10月1日</p> <p>ごはん 中華スープ 豚鍋肉 しゅうまい 胡瓜のナムル</p> <p>700kcal</p>
		<p>10月3日</p> <p>ごはん 味噌汁 白身魚のフライ 牛肉と牛蒡の煮物 佃煮</p> <p>640kcal</p>	<p>10月4日</p> <p>キーマカレー スープ ポテトサラダ 7かた</p> <p>660kcal</p>	<p>10月5日</p> <p>ごはん 清汁 サバの味噌煮 もち米蒸し団子 春菊としめじの炒め和え</p> <p>700kcal</p>	<p>10月6日</p> <p>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</p> <p>740kcal</p>	<p>10月7日</p> <p>ごはん 味噌汁 豚肉の生煮焼き なめこ豆腐(煮炊) さつま芋サラダ</p> <p>730kcal</p>
	<p>10月10日</p>	<p>10月11日</p> <p>栗御飯 味噌汁(わかめ、大根) 魚の照り焼き 里芋のそぼろ煮 柚子なます</p> <p>630kcal</p>	<p>10月12日</p> <p>ごはん 磯辣湯 かに玉 もやしのナムル 果物</p> <p>590kcal</p>	<p>10月13日</p> <p>ごはん 味噌汁(じゃがいも) 煮魚(カレイ) 揚げ茄子の肉味噌あんかけ 春雨サラダ</p> <p>560kcal</p>	<p>10月14日</p> <p>ごはん 中華スープ 八宝菜 春巻き 塩昆布和え(オクラ)</p> <p>780kcal</p>	<p>10月15日</p> <p>かき揚げうどん たこやき 春巻きの胡麻和え フルーツポンチ</p> <p>600kcal</p>
	<p>10月17日</p> <p>里芋ごはん 清汁 鶏肉の明太マヨネーズ焼き 切干大根の炒り煮 ヨーグルト</p> <p>700kcal</p>	<p>10月18日</p> <p>ごはん スーミータン マーボー豆腐 餃子 杏仁豆腐</p> <p>790kcal</p>	<p>10月19日</p> <p>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</p> <p>610kcal</p>	<p>10月20日</p> <p>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</p> <p>940kcal</p>	<p>10月21日</p> <p>ごはん 清汁 青椒肉絲 さつま揚げの煮物 拌三絲</p> <p>650kcal</p>	<p>10月22日</p> <p>ご飯 スープ(キャベツ、ピーマン) ビーフシチュー 人参サラダ マスカットゼリー</p> <p>710kcal</p>
<p>月</p> <p>10月31日</p> <p>ごはん 味噌汁 さわらのレモンベッパー焼き キンピラ風煮 漬物(きゅうり漬け)</p> <p>590kcal</p>	<p>10月24日</p> <p>わかめ御飯 味噌汁 鶏肉の塩焼 切り昆布とちくわの煮物 牛乳</p> <p>710kcal</p>	<p>10月25日</p> <p>ご飯 味噌汁 酢豚 なめこ豆腐 しそかあえ</p> <p>610kcal</p>	<p>10月26日</p> <p>ピリ辛味噌豚丼 スープ ナスのポン酢豚 マロンババロア</p> <p>690kcal</p>	<p>10月27日</p> <p>カレーライス スープ 野菜サラダ 漬物(福神漬け・うかつめ) ヨーグルト</p> <p>740kcal</p>	<p>10月28日</p> <p>ごはん 味噌汁 メンチカツ マカロニサラダ 果物</p> <p>800kcal</p>	