



10月月間献立表



	月	火	水	木	金	土
昼食						1 いわしの梅じそ煮 揚げ茄子の鶏そぼろあん しっとりうの花 昆布と山椒の佃煮 ご飯・味噌汁 エネルギー 189kcal 食塩 2.5g
昼食	3 肉団子と野菜の薄くず餡 ミートソースペンネ 蓮根サラダ きざみたくあん ご飯・味噌汁 エネルギー 224kcal 食塩 1.7g	4 麻婆豆腐 治部煮風 切干大根煮 白菜と菜の花の浅漬 ご飯・味噌汁 エネルギー 129kcal 食塩 2.4g	5 フィッシュカツ 炊きあわせ 紅白なます しば漬け ご飯・味噌汁 エネルギー 238kcal 食塩 2.8g	6 豚肉と野菜の塩麹炒め かぼちゃ真丈(洋風あん) ほうれん草とコーンの和え物 拍子切りさくら大根 ご飯・味噌汁 エネルギー 247kcal 食塩 1.9g	7 さんまのトマト煮 塩肉じゃが いんげんの生姜醤油和え 刻み野沢菜漬 ご飯・味噌汁 エネルギー 189kcal 食塩 1.7g	8 サケ塩焼 厚揚げと青菜の煮物 切り昆布の煮物 黒豆 ご飯・味噌汁 エネルギー 179kcal 食塩 1.7g
昼食	10 さんまの生姜煮 炒り豆腐 芽かぶと長芋のオクラ和え きゅうりの醤油漬 ご飯・味噌汁 エネルギー 115kcal 食塩 2.3g	行事食 11 秋の味覚御膳 豚肉のフランクソース煮 カリフラワーとソーセージのハーブソテー 大根ときゅうりのハリハリ漬け ちりめん昆布 ご飯・味噌汁 エネルギー 182kcal 食塩 2.4g	12 さわらの幽庵焼 ぜんまいの煮物 ひじきの煮物 茄子しそ風味 ご飯・味噌汁 エネルギー 162kcal 食塩 2g	13 ほっけの塩焼 里芋と芋がらの親子煮 ビーンズサラダ 高菜漬 ご飯・味噌汁 エネルギー 142kcal 食塩 1.8g	14 タラフライ 肉野菜炒め 玉ねぎと若布の甘酢和え 拍子切り青菜大根 ご飯・味噌汁 エネルギー 184kcal 食塩 2.3g	15 牛肉と野菜の韓国風炒め ブロッコリーのかに風味餡 ちくわとごぼうの炒め物 キャベツ漬 ご飯・味噌汁 エネルギー 216kcal 食塩 1.7g
昼食	17 さばの味噌焼煮 ふんわりさつま揚げと野菜の煮物 ごぼうのきんぴら あみの甘露煮 ご飯・味噌汁 エネルギー 292kcal 食塩 1.9g	18 煮込みデミハンバーグ ラタトゥーユ 和風ジャーマンポテト きざみたくあん ご飯・味噌汁 エネルギー 283kcal 食塩 1.6g	19 たらつみれのチリソース和え チンゲン菜とレバーの炒め物 彩りうの花 白菜と菜の花の浅漬 ご飯・味噌汁 エネルギー 196kcal 食塩 2.6g	20 チキン二色巻 パスタサラダ キャベツと枝豆のソテー風 昆布大根 ご飯・味噌汁 エネルギー 251kcal 食塩 1.9g	21 ホキの利休焼 豚挽肉と春雨の和風炒め煮 胡瓜とわかめの酢の物 拍子切りさくら大根 ご飯・味噌汁 エネルギー 135kcal 食塩 1.5g	22 鶏肉と厚揚げのオイスター炒め ブロッコリーの彩りあん おくらと若芽のわさび和え 刻み野沢菜漬 ご飯・味噌汁 エネルギー 97kcal 食塩 1.4g
昼食	24 さばのカレー焼き 野菜入り炒り玉子 ほうれん草と菊の和え物 しその実漬 ご飯・味噌汁 エネルギー 231kcal 食塩 1.3g	25 茄子の甜麺醤炒め 大粒シュウマイ キャベツとツナのだし醤油和え しじみのしぐれ煮 ご飯・味噌汁 エネルギー 275kcal 食塩 2.2g	26 昼食プログラム ～おたのしみに～ エネルギー kcal 食塩 g	27 昼食プログラム ～おたのしみに～ エネルギー kcal 食塩 g	28 さんまの生姜煮 鶏肉と根菜のごまだれ煮 しらすといんげんのポン酢和え 高菜漬 ご飯・味噌汁 エネルギー 213kcal 食塩 1.9g	29 鶏肉の味噌焼 野菜入り炒り玉子 ひじきと豆のサラダ 拍子切り青菜大根 ご飯・味噌汁 エネルギー 243kcal 食塩 2.2g
昼食	31 豚の生姜焼き えんどう豆の卵和え おくらの胡麻和え おかか昆布 ご飯・味噌汁 エネルギー 234kcal 食塩 2g					

※エネルギー・食塩は、ご飯・味噌汁分を除いた値となっております。

※状況により内容を変更する場合がございます。 また、随時調理プログラムを予定しております。 どうぞよろしくお願いいたします。