10月予定献立

昼食

【ご連絡】
・10/4（水）、10/20（金）にちらし寿司を予定しています。
・10/26（木）に特別食を予定しています。

1 日曜日
•豚の生姜焼き •ナスの田楽 •ホウレン草と白菜のおかか和え（冷） •味噌汁
265kcal 塩分 3.1g

2 月曜日	3 火曜日	4 水曜日	5 木曜日	6 金曜日	7 土曜日	8 日曜日
•鯖の味噌煮 •南瓜の含め煮 •枝豆入り白和え（冷）	•麩とキャベツの玉子炒め風 •イカと里芋の煮物 •サーモンマリネ（冷）	•ちらし寿司 •南瓜サラダ（冷） •一口芋ようかん（デザート）	•カラスガレイの煮付け •つみれの煮物 •ハムとブロッコリーのサラダ（冷）	•カツとじ •長芋の白煮 •ホウレン草の湯葉和え（冷）	•八宝菜 •一口がんもの含め煮 •オクラのなめ茸和え（冷）	•鰆の幽庵焼き •マーボ豆腐 •白菜の信田和え（冷）
261kcal 塩分 2.3g	346kcal 塩分 2.6g		217kcal 塩分 2.5g	365kcal 塩分 2.3g	217kcal 塩分 2.3g	200kcal 塩分 2.3g
9 月曜日	**10 火曜日**	**11 水曜日**	**12 木曜日**	**13 金曜日**	**14 土曜日**	**15 日曜日**
•豆乳野菜揚げの煮物 •白菜と人参の玉子炒め •鮭の南蛮漬け（冷）	•ハヤシライス •キャベツの中華風（冷） •牛乳寒天（デザート）	•鮭のムニエルホワイトソース •じゃが芋のカレーソテー •ツナのコールスロー（冷）	•和風おろしハンバーグ •エリンギとインゲンの中華炒め •京風卯の花（冷）	•炒り鶏 •小松菜と揚げの煮浸し •スウィートサラダ（冷）	•鯵の南蛮漬け •南瓜とはんぺんのふわふわ煮 •ひじき煮（冷）	•カニ玉 •冬瓜と厚揚げの煮物 •ナスのポン酢和え（冷）
229kcal 塩分 2.1g	335kcal 塩分 3.1g	288kcal 塩分 1.6g	259kcal 塩分 2.1g	313kcal 塩分 1.8g	275kcal 塩分 2.5g	232kcal 塩分 2.1g
16 月曜日	**17 火曜日**	**18 水曜日**	**19 木曜日**	**20 金曜日**	**21 土曜日**	**22 日曜日**
•海老マヨ •ふんわり花とうふのあんかけ •バンバンジー（冷）	•白菜とつくねのスープ煮 •五目煮豆 •鶏とひじきの胡麻マヨ和え（冷）	•野菜の炊き合わせ •変わり金平 •京風金時煮豆（冷）	•鰆の西京味噌焼き •湯葉饅頭の煮物 •さつま芋のレモン煮（冷）	•豆腐ハンバーグ •ペンネのミートソース •ナスの中華サラダ（冷）	•肉じゃが •出し巻き卵 •切干大根のサラダ（冷）	•ホキのムニエル バター醤油 •海老団子のスープ煮 •ホウレン草のナムル（冷）
389kcal 塩分 1.8g	354kcal 塩分 2.9g	308kcal 塩分 1.5g	252kcal 塩分 1.6g	314kcal 塩分 2.3g	311kcal 塩分 2.2g	249kcal 塩分 2.0g
23 月曜日	**24 火曜日**	**25 水曜日**	**26 木曜日**	**27 金曜日**	**28 土曜日**	**29 日曜日**
•酢豚 •切干大根の煮物 •ホウレン草となめこのお浸し（冷）	•鮭のトマトチーズ焼き •キャベツとハムのソテー •玉子サラダ（冷）	•南瓜のグラタン •筍とグリンピースのスープ煮 •キャベツのピーナッツ和え（冷）	（特別食） •松茸ご飯 •肉うどん •柚子なます（冷） •洋梨フレッシュ（デザート）	•骨ごと秋刀魚の煮付け •白菜のカニカマあんかけ •焼きナスのお浸し（冷）	•煮込みきのこハンバーグ •ジャーマンポテト •キャベツのゆかり和え（冷）	•千草焼き •ホウレン草と牛肉のエリンギ炒め •海老の彩りサラダ（冷）
211kcal 塩分 2.4g	303kcal 塩分 2.5g	250kcal 塩分 1.9g		330kcal 塩分 2.5g	219kcal 塩分 2.5g	282kcal 塩分 2.3g
30 月曜日	**31 火曜日**					
•ポークカレー •インゲンの胡麻和え（冷） •牛乳寒天（デザート）	•ふわふわオムレツミートソース •アスパラとベーコンの炒め物 •彩りカニ胡麻酢（冷）					
282kcal 塩分 2.9g	275kcal 塩分 2.2g					

SAMPLE

選択食

1 日曜日
•厚揚げときのこの山かけ蒸し •ブロッコリーの帆立あんかけ •野菜の生姜和え（冷）
233kcal 塩分 3.1g

2 月曜日	3 火曜日	4 水曜日	5 木曜日	6 金曜日	7 土曜日	8 日曜日
•牛肉とじゃが芋の洋風煮 •きのこの卵とじ •切干大根のサラダ（冷）	•鮭のカレーパン粉焼き •湯葉饅頭の煮物 •さつまいものマスタード和え（冷）	•牛肉コロッケ •五目煮豆 •なめこのみぞれ和え（冷）	•プルコギ風 •冬瓜の煮物 •京風金時煮豆（冷）	•ホキの野菜あんかけ •南瓜のそぼろあん •ナスとミョウガの和え物（冷）	•鶏の揚げ煮 •さつま芋の煮物 •柚子なます（冷）	•豚肉と山芋の塩麹炒め •刻み昆布と油揚げの煮物 •小松菜の辛子和え（冷）
299kcal 塩分 2.2g	298kcal 塩分 1.4g	333kcal 塩分 2.1g	362kcal 塩分 2.1g	268kcal 塩分 2.3g	231kcal 塩分 2.1g	376kcal 塩分 2.9g
9 月曜日	**10 火曜日**	**11 水曜日**	**12 木曜日**	**13 金曜日**	**14 土曜日**	**15 日曜日**
•ホキのグラタン •きのこと牛肉のバター醤油 •彩りカニ胡麻酢（冷）	•海老カツ •蓮根の金平 •焼きナスのお浸し（冷）	•焼肉炒め •切干大根の煮物 •ホウレン草の白和え（冷）	•鰆のトマトソースかけ •白菜のカニカマあんかけ •ポテトサラダ（冷）	•枝豆と豆腐のふわふわ揚げ •豚なすピーマンの味噌炒め •キャベツのピーナッツ和え（冷）	•ベーコンポトフ •鶏のトマト煮 •玉子サラダ（冷）	•ブリ大根 •イカとブロッコリーの塩炒め •うぐいす豆（冷）
323kcal 塩分 3.0g	327kcal 塩分 2.2g	275kcal 塩分 2.0g	311kcal 塩分 1.9g	339kcal 塩分 2.0g	290kcal 塩分 2.0g	283kcal 塩分 1.7g
16 月曜日	**17 火曜日**	**18 水曜日**	**19 木曜日**	**20 金曜日**	**21 土曜日**	**22 日曜日**
•油淋鶏 •ホウレン草の煮浸し •京風卯の花（冷）	•鯖の和風あんかけ •イカ大根 •ホウレン草の湯葉和え（冷）	•なすとトマトのキーマカレー •キャベツとハムのソテー •ブロッコリーのおかか和え（冷）	•メンチカツ •豆乳海鮮揚げのあんかけ •春菊としめじのポン酢和え（冷）	•ちらし寿司 •ホウレン草の胡麻和え（冷） •栗のムース（デザート）	•鯵の塩麹焼き •南瓜のベーコン炒め •枝豆入り白和え（冷）	•ビーフシチュー •アスパラとベーコンの炒め物 •ツナのコールスロー（冷）
334kcal 塩分 1.7g	215kcal 塩分 2.2g	341kcal 塩分 3.9g	295kcal 塩分 2.1g		220kcal 塩分 2.3g	308kcal 塩分 2.9g
23 月曜日	**24 火曜日**	**25 水曜日**	**26 木曜日**	**27 金曜日**	**28 土曜日**	**29 日曜日**
•揚げ出し豆腐の野菜あんかけ •里芋とひじきの煮物 •冷しゃぶ（冷）	•肉しゅうまい •海老と筍の塩麹炒め •スウィートサラダ（冷）	•赤魚のおろし煮 •冬瓜と厚揚げの煮物 •ハムとブロッコリーのサラダ（冷）	•かにクリームコロッケ •ミネストローネ風 •サーモンマリネ（冷）	•おでん •海老の野菜炒め •インゲンのピーナッツ和え（冷）	•厚焼き玉子の野菜あんかけ •エリンギとインゲンの中華炒め •鮭の南蛮漬け（冷）	•豚肉もろみ炒め •がんも煮 •さつま芋のバター炒め（冷）
310kcal 塩分 2.0g	322kcal 塩分 1.9g	235kcal 塩分 1.8g	281kcal 塩分 1.8g	258kcal 塩分 2.5g	239kcal 塩分 2.2g	336kcal 塩分 2.0g
30 月曜日	**31 火曜日**					
•メバルの五目あんかけ •いとこ煮 •ナスの中華サラダ（冷）	•和風おろしカツ •ふんわり花とうふのあんかけ •ひじき煮（冷）					
254kcal 塩分 2.2g	316kcal 塩分 3.0g					

SAMPLE