

# 10月の献立表

昼食		昼食		昼食		昼食		昼食	
10月1日	牛肉のトマト煮	10月1日	サバの塩焼き	10月1日	豚肉と玉葱の味噌炒め	10月1日	サーモンフライ	10月1日	和風酢豚
10月1日	きのこのおひたし	10月8日	大豆サラダ	10月15日	長芋とアスパラのお浸し	10月22日	三色豆(緑・黒・白)	10月29日	中華シューマイ
10月1日	ポトフ風	10月8日	野菜の味噌炒め	10月15日	田舎煮	10月22日	彩り炒り豆腐	10月29日	さつま芋の煮しめ
10月1日	コーンとツナのサラダ	10月8日	ほうれん草と湯葉の煮浸し	10月15日	切り昆布としめじの煮もの	10月22日	ワカメの酢の物	10月29日	青梗菜と干しエビの塩炒め
水	エネルギー 199kcal 塩分 1.5g	水	エネルギー 278kcal 塩分 0.9g	水	エネルギー 251kcal 塩分 1.7g	水	エネルギー 308kcal 塩分 1.0g	水	エネルギー 282kcal 塩分 1.4g
10月2日	サワラのガーリック風味焼き	10月9日	豚キムチ炒め	10月16日	えびクリームコロッケ	10月23日	牛肉とインゲンの炒め物	10月30日	まぐろハンバーグ
10月2日	インゲンとさつま揚げの金平	10月9日	小松菜と玉葱のツナ和え	10月16日	ゴマドレサラダ	10月23日	タマゴサラダ	10月30日	南瓜のクリーミーサラダ
10月2日	野菜の柚子胡椒炒め	10月9日	大根と人参のそぼろ煮	10月16日	高野豆腐と牛蒡の中華風	10月23日	鶏肉入り大豆含め煮	10月30日	味噌田楽
10月2日	浅炊ふき	10月9日	蒸しキャベツの旨味ソースかけ	10月16日	穴子と青菜のおかか和え	10月23日	ゆず大根	10月30日	小松菜のおひたし
木	エネルギー 192kcal 塩分 1.5g	木	エネルギー 231kcal 塩分 1.2g	木	エネルギー 351kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 240kcal 塩分 1.6g	木	エネルギー 267kcal 塩分 1.3g
10月3日	和風ハンバーグ	10月10日	ブリのにんにく煮	10月17日	牛すきやき丼	10月24日	タラのバジル風味焼き	10月31日	きのこのすき焼き風
10月3日	じゃが芋とアスパラガスの味噌和え	10月10日	南瓜サラダ	10月17日	ほうれん草の錦和え	10月24日	ミモザ風はんぺん温サラダ	10月31日	肉詰めいなり
10月3日	野菜のバジル炒め	10月10日	鶏ゴボウ	10月17日	大根の煮物洋風仕立て	10月24日	じゃが芋のクリーム煮	10月31日	南瓜のいとこ煮(45g)
10月3日	ほうれん草のおひたし	10月10日	小松菜の磯辺和え	10月17日	竹の子のピリ辛炒め	10月24日	ほうれん草のピーナッツ和え	10月31日	大根菜とじゃこの炒り煮
金	エネルギー 245kcal 塩分 1.3g	金	エネルギー 308kcal 塩分 1.3g	金	エネルギー 247kcal 塩分 2.0g	金	エネルギー 233kcal 塩分 1.1g	金	エネルギー 263kcal 塩分 2.1g
10月4日	カレイのチーズ焼き	10月11日	鶏肉の山賊焼き	10月18日	マクロの韓国風	10月25日	牛肉と野菜のオイスター炒め		
10月4日	じゃがバター	10月11日	特製シューマイ	10月18日	チンゲン菜のツナ和え	10月25日	里芋のクルミ味噌餡かけ		
10月4日	野菜入りトマトピーンズ	10月11日	野菜のごま味噌煮	10月18日	いかと高野豆腐のガーリック風味	10月25日	豆腐のチャンプルー		
10月4日	青菜と干しエビの炒め物	10月11日	干しエビと小松菜の中華風	10月18日	大根なます	10月25日	カリフラワーとブロッコリーの冷菜		
土	エネルギー 340kcal 塩分 1.3g	土	エネルギー 226kcal 塩分 1.4g	土	エネルギー 246kcal 塩分 1.9g	土	エネルギー 255kcal 塩分 1.5g		
10月6日	海老ときのこの玉子とじ(丼)	10月13日	豚肉のジンギスカン風	10月20日	タラの和風ハンバーグ	#REFF!	チリソースミートボール		
10月6日	温野菜サラダ	10月13日	インゲンのピーナッツ和え	10月20日	蒸し鶏のニラソースかけ	#REFF!	さつま芋とレーズンの煮物		
10月6日	南蛮さんびら風	10月13日	チーズオムレツ	10月20日	南瓜のほっこり煮	#REFF!	ナスとイタリア野菜の塩炒め		
10月6日	ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え	10月13日	白菜の浅漬け	10月20日	ピビンバほうれん草	#REFF!	ミックスピーンズ		
月	エネルギー 203kcal 塩分 1.4g	月	エネルギー 304kcal 塩分 2.0g	月	エネルギー 268kcal 塩分 1.9g	月	エネルギー 311kcal 塩分 1.6g		
10月7日	豚肉とゴボウの生姜煮	10月14日	アジの生姜煮	10月21日	豚肉と青梗菜の塩ダレ炒め	#REFF!	サバの味噌煮		
10月7日	黒豆	10月14日	春雨サラダ	10月21日	じゃが芋のシャキシャキサラダ	#REFF!	小松菜の柚子和え		
10月7日	がんもの含め煮	10月14日	ちくぜん煮	10月21日	豆腐の挽肉包み揚げ	#REFF!	豚さんびら		
10月7日	ほうれん草のベーコン和え	10月14日	ほうれん草のナムル	10月21日	きくらげの酢の物	#REFF!	竹の子と人参のおかか煮		
火	エネルギー 311kcal 塩分 1.9g	火	エネルギー 174kcal 塩分 1.1g	火	エネルギー 298kcal 塩分 1.2g	火	エネルギー 264kcal 塩分 2.6g		