

# 10月の献立表

昼食		昼食	
10月1日	豚肉と玉葱の味噌炒め	10月8日	鮭の粕漬け焼き
10月1日	ひじき入り白和え	10月8日	ひじき煮
10月1日	田舎煮	10月8日	味噌田楽
10月1日	キャベツのナムル	10月8日	白菜の中華マリネ
土	エネルギー 180kcal 塩分 2.2g	土	エネルギー 183kcal 塩分 2.1g
10月1日	あんこうの生姜炒め	10月9日	和風メンチカツ
10月2日	ネギ入りだし巻き玉子	10月9日	タマゴサラダ
10月2日	牛肉入り野菜の甘辛煮	10月9日	緑黄色野菜のポトフ風
10月2日	青梗菜と干しエビの塩炒め	10月9日	ほうれん草のごま和え
日	エネルギー 241kcal 塩分 2.2g	日	エネルギー 256kcal 塩分 1.7g
10月3日	焼き餃子	10月10日	カレイの幽庵焼き
10月3日	高野豆腐のそぼろ煮	10月10日	小松菜と湯葉の煮浸し
10月3日	ホタテと青菜の刻み炒め	10月10日	彩野菜の焼きなます
10月3日	黒豆	10月10日	山羊のガーリック炒め
月	エネルギー 243kcal 塩分 1.4g	月	エネルギー 212kcal 塩分 2.8g
10月4日	白身魚の和風あんかけ	10月11日	豚の生姜焼き
10月4日	ズッキーニとアスパラのソテー	10月11日	ブチ焼き芋
10月4日	中華うま煮炒め	10月11日	はんぺんと野菜の田舎煮
10月4日	油揚げの玉子とじ	10月11日	干しエビと小松菜の中華風
火	エネルギー 192kcal 塩分 2.3g	火	エネルギー 231kcal 塩分 1.8g
10月5日	ハンバーグデミソソース	10月12日	穴子の玉子とじ
10月5日	りぼんパスタのクリーム煮	10月12日	青菜の辛子胡麻和え
10月5日	野菜の柚子胡椒炒め	10月12日	サーモンポテトサラダ
10月5日	ピーマンとナスの炒め物	10月12日	大根なます
水	エネルギー 234kcal 塩分 2.1g	水	エネルギー 281kcal 塩分 4.0g
10月6日	サバの照焼き	10月13日	野菜と豚肉のカレー炒め
10月6日	特製シューマイ	10月13日	南瓜のそぼろ煮
10月6日	ミモザ風はんぺん温サラダ	10月13日	いかと高野豆腐のガーリック風味
10月6日	青菜のナムル	10月13日	青菜炒め
木	エネルギー 323kcal 塩分 1.7g	木	エネルギー 182kcal 塩分 1.9g
10月7日	青梗肉絲	10月14日	サバの塩焼き
10月7日	風芋とチャーシューの塩ねぎ煮	10月14日	野菜入りだし巻き玉子
10月7日	炒り豆腐	10月14日	糸コンと鶏肉の煮物
10月7日	温野菜サラダ	10月14日	ナスの味噌炒め
金	エネルギー 223kcal 塩分 2.2g	金	エネルギー 273kcal 塩分 2.3g

昼食		昼食	
10月15日	炭火焼きチキン(醤油ソース)	10月22日	白身魚フライ
10月15日	蓮根の胡麻和え	10月22日	だし巻き玉子
10月15日	あさりとキャベツのミルク煮	10月22日	野菜のごま味噌煮
10月15日	ほうれん草のベーコン和え	10月22日	落とアスパラの温サラダ
土	エネルギー 200kcal 塩分 1.7g	土	エネルギー 225kcal 塩分 1.6g
10月16日	鮭の醤油幽庵焼き	10月23日	ハヤシオムレツ
10月16日	二色高野の含め煮	10月23日	ソーセージときのこのニンニク風味
10月16日	ピーマンの塩炒め	10月23日	サワラのエスカベッシュ
10月16日	うずら豆	10月23日	ほうれん草のバターソテー
日	エネルギー 226kcal 塩分 1.8g	日	エネルギー 332kcal 塩分 2.4g
10月17日	豚キムチ炒め	10月24日	サバの柚子味噌焼き
10月17日	海老じゃが	10月24日	竹輪と野菜の胡麻ごし
10月17日	穴子と竹輪の柳川風	10月24日	親子煮
10月17日	枝豆の白和え	10月24日	小松菜のピーナッツ和え
月	エネルギー 198kcal 塩分 2.4g	月	エネルギー 310kcal 塩分 1.8g
10月18日	ホキの粕焼き	10月25日	チキンステーキ(オニオンソース)
10月18日	南瓜のいとこ煮(30g)	10月25日	南瓜煮
10月18日	牛肉と根菜の煮物	10月25日	豚ロースと彩り野菜の柚子風味
10月18日	ナスのトマトソース	10月25日	青菜と干しエビの炒め物
火	エネルギー 189kcal 塩分 1.4g	火	エネルギー 213kcal 塩分 1.7g
10月19日	家常豆腐	10月26日	シルバーのムニエル オーロラソース
10月19日	チンゲン菜の辛子和え	10月26日	マカロニのペペロン風
10月19日	イカの南蛮漬け風	10月26日	野菜炒め
10月19日	ヤングコーンソテー	10月26日	栗入りひじきの煮物
水	エネルギー 155kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 250kcal 塩分 2.3g
10月20日	赤魚の煮付け	10月27日	鶏肉とインゲンの味噌だれ焼き
10月20日	さつま芋の煮しめ	10月27日	えのきのおろし和え
10月20日	ヘルシーチンジャオ	10月27日	根菜のカボナータ風
10月20日	小松菜の鯖和え	10月27日	筍の木の芽(山椒の若菜)和え
木	エネルギー 160kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 181kcal 塩分 2.0g
10月21日	カレイのチーズ焼き	10月28日	イカのフリッター チリソース
10月21日	チり豆腐	10月28日	ひじき入りだし巻き玉子
10月21日	ハムと玉葱の玉子とじ	10月28日	豆腐と春雨の旨煮
10月21日	切干大根煮	10月28日	大豆大根
金	エネルギー 187kcal 塩分 2.2g	金	エネルギー 175kcal 塩分 1.5g

昼食	
10月29日	牛肉コロッケ
10月29日	切干ゆず風味
10月29日	ニラと豚肉の味噌炒め
10月29日	三色和え
土	エネルギー 212kcal 塩分 2.0g
10月30日	タラの幽庵焼き
10月30日	彩りしんじょう
10月30日	ピーマン炒め
10月30日	杏仁豆腐
日	エネルギー 171kcal 塩分 2.7g
10月31日	牛肉と野菜のオイスター炒め
10月31日	コーンとツナのサラダ
10月31日	イカと大根の炒め煮
10月31日	ほうれん草の辛子和え
月	エネルギー 214kcal 塩分 1.8g