

10月の献立表

昼食	
10月1日	サバのおろし煮 ほうれん草の煮浸し ピーマンの塩炒め 柚子風味サラダ エネルギー 274kcal 塩分 1.4g
10月2日	鶏団子の酢豚風 春雨サラダ 穴子と竹輪の柳川風 オクラのおかか和え エネルギー 266kcal 塩分 2.9g
10月3日	八宝菜 さつま芋の甘露煮 茄子とこんにゃくの煮浸し りぼんパスタのペロン風 エネルギー 166kcal 塩分 1.8g
10月4日	韓国風焼肉炒め ホワイトマカロニサラダ 大根と鶏もも肉の旨煮 わかめと水くわいの酢の物 エネルギー 195kcal 塩分 2.2g
10月5日	赤魚の塩麹焼き マッシュサラダ 緑黄色野菜のポトフ風 蒸し鶏のニラソースがけ エネルギー 191kcal 塩分 1.6g
10月6日	煮込みハンバーグ きのことちくわの和風ソテー あさりと玉葱のワイン蒸し 若竹煮 エネルギー 167kcal 塩分 2.2g
10月7日	サーモンフライ 蕨とアスパラの温サラダ チキンクリームシチュー つきこんのおかか煮 エネルギー 264kcal 塩分 2.0g

昼食	
10月8日	鶏肉の山賊焼き じゃが芋のマーボー炒め まが玉豆腐の青菜煮 大豆と牛蒡の鉄火味噌仕立て エネルギー 187kcal 塩分 1.5g
10月9日	ブリの生姜煮 海老シューマイ 牛肉と根菜の煮物 キャベツのごま酢和え エネルギー 262kcal 塩分 1.5g
10月10日	豚肉のマヨネーズ炒め 南瓜煮 木耳ときのこの帆立出汁仕立て ほうれん草のごま和え エネルギー 204kcal 塩分 1.2g
10月11日	鮭の塩焼き 三角しのだ ピーマン炒め すき昆布煮 エネルギー 237kcal 塩分 1.8g
10月12日	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) キャベツのコールスローサラダ あざりと野菜の煮物 筍の木の芽(山椒の若菜)和え エネルギー 159kcal 塩分 2.4g
10月13日	赤魚の粕漬け焼き 厚揚げの煮物 豚バラ肉と根菜の味噌煮 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) エネルギー 284kcal 塩分 1.9g
10月14日	油淋鶏 大根とカニカマの煮物 豆腐のチャンプルー 三色豆(緑・黒・白) エネルギー 264kcal 塩分 2.1g

昼食	
10月15日	ブリの西京焼き インゲンと豚ひき肉炒め 糸こんにゃくと鶏肉の煮物 山芋のガーリック炒め エネルギー 258kcal 塩分 1.2g
10月16日	ハッシュドビーフ 南瓜サラダ イカと大根の炒め煮 小松菜の辛子和え エネルギー 199kcal 塩分 1.6g
10月17日	白身魚のみぞれ煮 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 きのこの炒り豆腐(C) オクラと昆布のたくあんちらし エネルギー 159kcal 塩分 2.4g
10月18日	あんかけ中華オムレツ さつま芋のバター炒め 豚ロースと彩り野菜の柚子風味 白菜の炒め漬け エネルギー 208kcal 塩分 2.2g
10月19日	和風ハンバーグ 味噌風味さんびらごぼう 田舎煮 干しエビとほうれん草の炒めもの エネルギー 175kcal 塩分 2.5g
10月20日	ズッキーニとチキンのトマト煮 和風りぼんパスタ 茄子と厚揚げの照り炒め チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 193kcal 塩分 1.6g
10月21日	鮭のごま風味焼き カニカマとキャベツの炒め物 ポークビーンズ エノキ茸の煮浸し エネルギー 209kcal 塩分 1.4g

昼食	
10月22日	牛肉とインゲンの炒め物 ネギ入りだし焼き玉子 肉詰めピーマンフライ 切干大根煮 エネルギー 236kcal 塩分 1.6g
10月23日	海鮮チリ炒め インゲンときのこの生姜風味 肉じゃが 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ エネルギー 146kcal 塩分 1.8g
10月24日	チキンオムレツ ごぼうサラダ 豆腐の和風煮 青梗菜と干しエビの塩炒め エネルギー 183kcal 塩分 1.9g
10月25日	黒メバルのムニエル トマトソース マカロニのクリーム煮 はんぺんの玉子とじ サウザンサラダ エネルギー 248kcal 塩分 2.6g
10月26日	チキンステーキ(中華甘酢ソース) 高野豆腐と生蒟の中華風 大根と人参のそぼろ煮 ねぎとちくわのぬた エネルギー 219kcal 塩分 1.9g
10月27日	ブリの照焼き さつま芋サラダ ラタトゥイユ チンゲン菜の煮浸し エネルギー 270kcal 塩分 1.1g
10月28日	田舎風豆腐ハンバーグ ふろふき大根 鶏じゃが ほうれん草のベーコン和え エネルギー 212kcal 塩分 4.1g

昼食	
10月29日	赤魚の煮付け カブの甘酢漬け 豚肉とこんにゃく炒め 温野菜サラダ エネルギー 185kcal 塩分 1.4g
10月30日	男爵和風酢豚 高野豆腐のそぼろ煮 カレー風味ソテー チンゲン菜のツナ和え エネルギー 179kcal 塩分 1.7g
10月31日	サワラの西京焼き 彩りしんじょう ニラと豚肉の味噌炒め 南瓜のクリーミーサラダ エネルギー 274kcal 塩分 2.0g