

10月の献立表

昼食		昼食	
10月1日	豚しゃぶ エネルギー 195kcal 塩分 2.0g	10月8日	あんこうと木の子の四川風炒め 茹でインゲン ジャンボシューマイ マーボー豆腐 中華風春雨サラダ エネルギー 279kcal 塩分 2.0g
10月2日	竹の子のピリ辛炒め 野菜のバジル炒め 枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 219kcal 塩分 2.1g	10月9日	韓国風焼肉炒め サウザンサラダ 肉じゃがカレー風味 小松菜のおかか和え エネルギー 184kcal 塩分 1.9g
10月3日	鮭の塩焼き きのこ生姜炒め 二色高野の含め煮 炒り鶏 さくらげの酢の物 エネルギー 201kcal 塩分 1.3g	10月10日	サワラの西京焼き 梅春雨 えのきのおろし和え ハムと玉葱の玉子とじ チンゲン菜のツナ和え エネルギー 176kcal 塩分 1.7g
10月4日	豚キムチ 油揚げとこんにゃくの白和え さつま芋の煮しめ 穴子と青菜のおかか和え エネルギー 108kcal 塩分 3.1g	10月11日	サワラの西京焼き 梅春雨 えのきのおろし和え ハムと玉葱の玉子とじ チンゲン菜のツナ和え エネルギー 341kcal 塩分 1.9g
10月5日	海老としめじの玉子とじ(丼) 五目野菜の甘酢和え 切り昆布とさつま揚げの煮もの エネルギー 159kcal 塩分 1.7g	10月12日	牛肉と野菜のオイスター炒め さつま芋サラダ トマト大豆の炊き合わせ 昆布のピリ辛風味 エネルギー 218kcal 塩分 2.4g
10月6日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め 味噌風味きんぴらごぼう 親子煮 ワカメとカニカマのゴマ風味 エネルギー 259kcal 塩分 2.3g	10月13日	いかの天ぶらカレー南蛮 ごま昆布 ほうれん草の錦和え 鶏豆腐 南瓜サラダ エネルギー 252kcal 塩分 2.3g
10月7日	牛しぐれ煮 だし巻き玉子 味噌田楽 ほうれん草の磯辺和え エネルギー 165kcal 塩分 1.7g	10月14日	メバルのムニエル トマトソース バターコーン キャベツのコールスローサラダ 豚肉と玉葱の味噌炒め オクラと山芋のあっさり山形だし エネルギー 208kcal 塩分 1.9g

昼食		昼食	
10月1日	豚肉のジンギスカン風 きのこことハムのソテー さつま芋のトマトソース煮 山菜煮 エネルギー 209kcal 塩分 2.0g	10月8日	鶏の唐揚げ ミックスピーマンマリネ 柚子風味サラダ 茄子と厚揚げの照り炒め キャベツのおかか和え エネルギー 269kcal 塩分 1.4g
10月2日	サワラの煮付け 人参のナムル 三色炒め煮 野菜のバジル炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え エネルギー 213kcal 塩分 1.4g	10月9日	チキンステーキ(中華甘酢ソース) 茹でインゲン 南瓜と蓮根のハニーソース 野菜入りトマトピーンズ 小松菜の柚子和え エネルギー 208kcal 塩分 1.7g
10月3日	青椒肉絲 特製シューマイ ミモザ風はんぺん温サラダ ワカメのゴマ風味炒め エネルギー 233kcal 塩分 2.3g	10月10日	ブリの生姜煮 三色和え じゃが芋のマーボー炒め 豚バラ肉と根菜の味噌煮 ほうれん草のおひたし エネルギー 261kcal 塩分 1.6g
10月4日	白身魚フライ きのこのバター醤油炒め 小松菜と湯葉の煮浸し ポトフ風 二色豆(黒豆・白花豆) エネルギー 196kcal 塩分 1.4g	10月11日	牛肉のトマト煮 コーンとツナのサラダ きのこの炒り豆腐 ほうれん草のおかか和え エネルギー 189kcal 塩分 1.7g
10月5日	ブルコギ 里芋のそばろあんかけ チーズオムレツ ピーマンと竹の子の炒め物 エネルギー 262kcal 塩分 2.0g	10月12日	八宝菜 青菜のソテー 大根と椎茸の煮物 オクラの梅和え エネルギー 135kcal 塩分 2.2g
10月6日	海鮮チリソース炒め マカロニサラダ がんもの含め煮 ピリ辛こんにゃく エネルギー 239kcal 塩分 2.4g	10月13日	鶏肉と里芋のカレー煮 タマゴサラダ あさりと玉葱のワイン蒸し 白菜の炒め漬け エネルギー 279kcal 塩分 2.5g
10月7日	野菜ハンバーグの昆布あんかけ しば漬 インゲンの利休和え あさりとほうれん草の玉子とじ さつまいも煮 エネルギー 185kcal 塩分 2.4g	10月14日	サバのおろし煮 きのこ生姜炒め ワカメとカニカマの酢の物 ピーマンの塩炒め 路とアスパラの温サラダ エネルギー 265kcal 塩分 1.8g

昼食	
10月1日	豚すき 大根の煮物洋風仕立て 茄子とオクラのトマトソース煮 チンゲン菜のツナ和え エネルギー 151kcal 塩分 2.3g
10月2日	赤魚の塩焼き キャベツのしその実和え 筍の上佐煮 酢豚風味炒め 小松菜の菜種和え エネルギー 185kcal 塩分 1.8g
10月3日	チキンカツ 赤ピーマンソテー 男爵ポテトサラダ おでん風煮物 コーンと玉葱のおかか炒め エネルギー 239kcal 塩分 1.4g