

10月の献立表

ディサービス
オリーブオリーブ

昼食		昼食	
1月	豚しゃぶ	1月	あんこうと木の子の四川風炒め
0日	竹の子のピリ辛炒め	0月	茹でインゲン
1月	野菜のバジル炒め	月	ジャンボシューマイ
2日	枝豆とカニカマの煮物	8日	マーボー豆腐
月	エネルギー 195kcal 塩分 2.0g	月	中華風春雨サラダ
1月	鮭の塩焼き	月	エネルギー 279kcal 塩分 2.0g
0月	きのこ生姜炒め	1月	韓国風焼肉炒め
2月	二色高野の含め煮	0月	サウザンサラダ
2日	炒り鶏	9月	肉じゃがカレー風味
火	きくらげの酢の物	日	小松菜のおかか和え
	エネルギー 219kcal 塩分 2.1g	火	エネルギー 184kcal 塩分 1.9g
1月	豚キムチ	1月	サフランの西京焼き
0月		0月	梅春雨
3月	油揚げとこんにゃくの白和え	1月	えのきのおろし和え
4日	さつま芋の煮しめ	0月	ハムと玉葱の玉子とじ
水	穴子と青菜のおかか和え	日	チンゲン菜のツナ和え
	エネルギー 201kcal 塩分 1.3g	水	エネルギー 176kcal 塩分 1.7g
1月	海老としめじの玉子とじ(井)	1月	牛肉と野菜のオイスター炒め
0月		0月	
4月	五目野菜の甘酢和え	1月	さつま芋サラダ
4日		1月	トマト大豆の炊き合わせ
木	切り昆布とさつま揚げの煮もの	日	昆布のピリ辛風味
	エネルギー 108kcal 塩分 3.1g	木	エネルギー 341kcal 塩分 1.9g
1月	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	1月	いかの天ぷらカレー南蛮
0月	マカロニのペペロン風	0月	こま昆布
月	南瓜のいとこ煮(30g)	1月	ほうれん草の錦和え
5日	チャーシュー野菜炒め	2月	鶏豆腐
金	インゲンと若鶏の海苔和え	日	南瓜サラダ
	エネルギー 159kcal 塩分 1.7g	金	エネルギー 218kcal 塩分 2.4g
1月	豚肉とアスパラのピリ辛炒め	1月	つくば鶏の香味野菜つくね
0月		0月	中華風もやし炒め
6月	味噌風味きんぴらごぼう	1月	じゃが芋ペーパン炒め
7日	親子煮	3月	すき焼き風煮
土	ワカメとカニカマのゴマ風味	日	青菜の磯辺和え
	エネルギー 259kcal 塩分 2.3g	土	エネルギー 252kcal 塩分 2.3g
1月	牛しぐれ煮	1月	メバルのムニエル トマトソース
0月		0月	バターごー
7月	だし巻き玉子	1月	キャベツのコールスローサラダ
7日	味噌田楽	4月	豚肉と玉葱の味噌炒め
日	ほうれん草の磯辺和え	日	オクラと山芋のあっさり山形だし
	エネルギー 165kcal 塩分 1.7g	日	エネルギー 208kcal 塩分 1.9g

昼食		昼食		昼食	
1月 10日 豚肉のジンギスカン風	1月 10日 人参のナムル	1月 10日 サフランの煮付け	1月 10日 太根の煮物洋風仕立て	1月 10日 豚すき	1月 10日 太根の煮物洋風仕立て
1月 11日 きのことハムのソテー	2月 1日 三色炒め煮	2月 1日 野菜のバジル炒め	2月 1日 茄子とオクラのトマトソース煮	2月 1日 さつまいもと人参のナムル	2月 1日 さつまいも芋のトマトソース煮
1月 15日 山菜煮	2月 1日 蒸し鶏と茄子の味噌和え	2月 1日 エネルギー 213kcal	2月 1日 チキンガーリックソース	2月 1日 エネルギー 151kcal	2月 1日 エネルギー 151kcal
月 塩分 2.0g	月 塩分 1.4g	月 塩分 1.4g	月 塩分 2.3g	月 塩分 2.3g	月 塩分 2.3g
1月 10日 鶏の唐揚げ	1月 10日 チキンステーキ(中華甘酢ソース)	1月 10日 赤魚の塙焼き	1月 10日 キヤペツのしその実和え	1月 10日 キヤペツのしその実和え	1月 10日 キヤペツのしその実和え
1月 10日 ミックスビーフマンマリノ	1月 10日 如でインゲン	1月 10日 南瓜と蓮根のハニーソース	1月 10日 筍の土佐煮	1月 10日 赤魚の塙焼き	1月 10日 赤魚の塙焼き
1月 16日 柚子風味サラダ	2月 1日 野菜入りトマトピーンズ	2月 1日 野菜の柚子和え	2月 1日 酢豚風炒め	2月 1日 小松菜の柚子和え	2月 1日 小松菜の柚子和え
1月 16日 茄子と厚揚げの照り炒め	2月 1日 小松菜の柚子和え	2月 1日 エネルギー 208kcal	2月 1日 エネルギー 185kcal	2月 1日 エネルギー 185kcal	2月 1日 エネルギー 185kcal
月 16日 キャベツのおかか和え	火 火 エネルギー 269kcal	月 1月 14g	火 火 塩分 1.7g	月 1月 14g	火 火 塩分 1.8g
火 火 エネルギー 269kcal	火 火 塩分 1.4g	火 火 塩分 1.4g	火 火 塩分 1.4g	火 火 塩分 1.4g	火 火 塩分 1.4g
1月 10日 青椒肉絲	1月 10日 ブリの生姜煮	1月 10日 チキンカツ	1月 10日 赤ビーマンソテー	1月 10日 青椒肉絲	1月 10日 チキンカツ
1月 10日 特製シューマイ	1月 10日 三色和え	1月 10日 男爵ボテトサラダ	1月 10日 男爵ボテトサラダ	1月 10日 特製シューマイ	1月 10日 特製シューマイ
1月 17日 ミモザ風はんべん温サラダ	2月 2日 じやが芋のマーボー炒め	2月 2日 おでん風煮物	2月 2日 おでん風煮物	1月 17日 ミモザ風はんべん温サラダ	1月 17日 ミモザ風はんべん温サラダ
1月 17日 ワカメのゴマ風味炒め	2月 4日 豚バラ肉と根菜の味噌煮	2月 4日 コーンと玉葱のおかか炒め	2月 4日 コーンと玉葱のおかか炒め	1月 17日 ワカメのゴマ風味炒め	1月 17日 ワカメのゴマ風味炒め
水 水 エネルギー 233kcal	水 水 塩分 2.3g	水 水 塩分 1.6g	水 水 塩分 1.6g	水 水 エネルギー 239kcal	水 水 塩分 1.4g
1月 10日 白身魚フライ	1月 10日 牛肉のトマト煮	1月 10日 チキンカツ	1月 10日 赤ビーマンソテー	1月 10日 白身魚フライ	1月 10日 白身魚フライ
1月 10日 きのこのバター醤油炒め	1月 10日 三色和え	1月 10日 男爵ボテトサラダ	1月 10日 男爵ボテトサラダ	1月 10日 きのこのバター醤油炒め	1月 10日 きのこのバター醤油炒め
1月 11日 小松菜と湯葉の煮浸し	2月 2日 じやが芋のマーボー炒め	2月 2日 おでん風煮物	2月 2日 おでん風煮物	1月 11日 小松菜と湯葉の煮浸し	1月 11日 小松菜と湯葉の煮浸し
8月 8日 ボトル風	2月 4日 豚バラ肉と根菜の味噌煮	2月 4日 コーンと玉葱のおかか和え	2月 4日 コーンと玉葱のおかか和え	8月 8日 ボトル風	8月 8日 ボトル風
日 日 エネルギー 196kcal	木 木 エネルギー 189kcal	木 木 エネルギー 189kcal	木 木 エネルギー 189kcal	日 日 エネルギー 196kcal	日 日 エネルギー 196kcal
木 木 塩分 1.4g	木 木 塩分 1.7g	木 木 塩分 1.7g	木 木 塩分 1.7g	木 木 塩分 1.4g	木 木 塩分 1.4g
1月 10日 ブルコギ	1月 10日 八宝菜	1月 10日 エネルギー 135kcal	1月 10日 エネルギー 135kcal	1月 10日 ブルコギ	1月 10日 ブルコギ
1月 10日 里芋のそぼろあんかけ	1月 10日 青菜のソテー	1月 10日 エネルギー 262kcal	1月 10日 エネルギー 262kcal	1月 10日 里芋のそぼろあんかけ	1月 10日 里芋のそぼろあんかけ
9月 9日 チーズオムレツ	2月 2日 大根と椎茸の煮物	2月 2日 金 金 エネルギー 262kcal	2月 2日 金 金 エネルギー 262kcal	9月 9日 チーズオムレツ	9月 9日 チーズオムレツ
日 日 ビーマンと竹の子の炒め物	6月 6日 オクラの梅和え	6月 6日 金 金 塩分 2.0g	6月 6日 金 金 塩分 2.0g	日 日 ビーマンと竹の子の炒め物	日 日 ビーマンと竹の子の炒め物
金 金 エネルギー 262kcal	エネルギー 135kcal	金 金 塩分 2.2g	金 金 塩分 2.2g	金 金 エネルギー 262kcal	金 金 エネルギー 262kcal
金 金 塩分 2.0g	金 金 塩分 2.0g	金 金 塩分 2.0g	金 金 塩分 2.0g	金 金 エネルギー 262kcal	金 金 エネルギー 262kcal
1月 10月 海鮮チリソース炒め	1月 10月 鶏肉と里芋のカレー煮	1月 10月 エネルギー 279kcal	1月 10月 エネルギー 279kcal	1月 10月 海鮮チリソース炒め	1月 10月 海鮮チリソース炒め
1月 10月 マカロニサラダ	2月 2月 タマゴサラダ	2月 2月 土 土 エネルギー 279kcal	2月 2月 土 土 エネルギー 279kcal	1月 10月 マカロニサラダ	1月 10月 マカロニサラダ
1月 10月 がんもの含め煮	7月 7日 あさりと玉葱のワイン蒸し	7月 7日 土 土 エネルギー 279kcal	7月 7日 土 土 エネルギー 279kcal	1月 10月 がんもの含め煮	1月 10月 がんもの含め煮
1月 10月 ビリ辛こんにゃく	7月 7日 白菜の炒め煮け	7月 7日 土 土 塩分 2.4g	7月 7日 土 土 塩分 2.4g	1月 10月 ビリ辛こんにゃく	1月 10月 ビリ辛こんにゃく
土 土 エネルギー 239kcal	土 土 エネルギー 279kcal	土 土 エネルギー 279kcal	土 土 エネルギー 279kcal	土 土 エネルギー 239kcal	土 土 エネルギー 239kcal
土 土 塩分 2.4g	土 土 エネルギー 279kcal	土 土 エネルギー 279kcal	土 土 エネルギー 279kcal	土 土 エネルギー 239kcal	土 土 エネルギー 239kcal
1月 10月 野菜ハンパークの昆布あんかけ	1月 10月 さばのおろし煮	1月 10月 日 日 エネルギー 185kcal	1月 10月 日 日 エネルギー 185kcal	1月 10月 野菜ハンパークの昆布あんかけ	1月 10月 野菜ハンパークの昆布あんかけ
1月 10月 しば漬	1月 10月 きのこ生姜炒め	1月 10月 日 日 塩分 2.4g	1月 10月 日 日 塩分 2.4g	1月 10月 しば漬	1月 10月 しば漬
1月 10月 インゲンの利休和え	2月 2月 ワカメとカニカマの酢の物	2月 2月 日 日 エネルギー 185kcal	2月 2月 日 日 エネルギー 185kcal	1月 10月 インゲンの利休和え	1月 10月 インゲンの利休和え
1月 10月 あさりとほうれん草の玉子とじ	8月 8月 ヒーフンの塙炒め	8月 8月 日 日 塩分 1.8g	8月 8月 日 日 塩分 1.8g	1月 10月 あさりとほうれん草の玉子とじ	1月 10月 あさりとほうれん草の玉子とじ
1月 10月 さつまいも煮	日 日 落とアスパラの温サラダ	日 日 塩分 2.5g	日 日 塩分 2.5g	1月 10月 さつまいも煮	1月 10月 さつまいも煮
日 日 エネルギー 185kcal	日 日 エネルギー 265kcal	日 日 塩分 1.8g	日 日 塩分 1.8g	日 日 エネルギー 185kcal	日 日 エネルギー 185kcal
日 日 塩分 2.4g	日 日 塩分 2.4g	日 日 塩分 2.4g	日 日 塩分 2.4g	日 日 エネルギー 185kcal	日 日 エネルギー 185kcal