

10月の献立表

昼食		昼食	
10月1日	焼肉 ひじき入りだし巻き玉子 野菜のごま味噌煮 付け合せ エネルギー 235kcal 塩分 2.0g	10月8日	サワラの味噌歯庵焼き 南瓜のいとこ煮(30g) 貝と青菜の刻み炒め 付け合せ エネルギー 175kcal 塩分 2.4g
10月2日	ブリのおろし煮 ズッキーニとアスパラのソテー マーボー春雨 付け合せ エネルギー 235kcal 塩分 1.8g	10月9日	ホイコーロー インゲンときのこの生姜風味 野菜かき揚げ 付け合せ エネルギー 162kcal 塩分 1.0g
10月3日	チキンカツ 男爵ポテトサラダ おでん風煮物 付け合せ エネルギー 234kcal 塩分 1.9g	10月10日	卵風ロールキャベツ(トマトソース) 海老シューマイ チキンクリームシチュー 付け合せ エネルギー 172kcal 塩分 1.7g
10月4日	自身魚の天ぷら 人参と玉子の炊き合わせ 豆腐の挽肉包み 付け合せ エネルギー 221kcal 塩分 1.9g	10月11日	チキンステーキ(中華甘酢ソース) ツナのあっさり煮 高野豆腐のがめ煮 付け合せ エネルギー 186kcal 塩分 1.9g
10月5日	和風ハンバーグ りぼんパスタのベベロン風 ソーセージのボトフ風 付け合せ エネルギー 227kcal 塩分 2.2g	10月12日	サバのおろし煮 大豆マヨネーズの紅あずまサラダ キャベツと鶏肉の華風炒め 付け合せ エネルギー 256kcal 塩分 1.2g
10月6日	自身魚の煮付け(ヨシキリザメ) 中華風春雨サラダ 牛肉と根菜の煮物 付け合せ エネルギー 154kcal 塩分 2.7g	10月13日	ハンバーグデミグラスソース ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め ナスとイタリア野菜の塩炒め 付け合せ エネルギー 238kcal 塩分 2.2g
10月7日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き 大根とカニカマの生姜炒め 豚肉とこんにゃく炒め 付け合せ エネルギー 207kcal 塩分 2.0g	10月14日	あじフライ 牛蒡煮 きのこのすき焼き風 付け合せ エネルギー 228kcal 塩分 2.0g

昼食		昼食		昼食	
10月1日	韓国風焼肉炒め 彩りしんじょう あさり野菜の炒め煮 付け合せ エネルギー 324kcal 塩分 2.5g	10月2日	赤魚の塩麹焼き ピーマンとナスの炒め物 イカと大根の炒め煮 付け合せ エネルギー 204kcal 塩分 2.0g	10月3日	野菜ハンバーグの昆布あんかけ 白菜の錦和え 野菜炒め 付け合せ エネルギー 169kcal 塩分 2.8g
10月1日	サワラの西京焼き じゃが芋のそぼろ煮 ピーフン炒め 付け合せ エネルギー 222kcal 塩分 1.7g	10月3日	鶏のスパイス炒め ひじきとじゃが芋の煮物 豆腐の和風煮 付け合せ エネルギー 157kcal 塩分 2.0g	10月3日	ブリの照焼き さんびら蓮根 イカの南蛮漬け風 付け合せ エネルギー 254kcal 塩分 2.3g
10月1日	鶏肉の山賊焼き シュルマカロニのベベロン風 野菜入りトマトピーンズ 付け合せ エネルギー 225kcal 塩分 1.9g	10月4日	ブリの西京焼き 肉詰めいなり 箱と玉子の中華風炒め 付け合せ エネルギー 268kcal 塩分 1.5g	10月3日	煮込みハンバーグ じゃがバター キャベツと鶏肉の華風炒め 付け合せ エネルギー 146kcal 塩分 1.4g
10月1日	サバの甘酢あん風 ジャンボシューマイ 小松菜と牛肉の炒め物 付け合せ エネルギー 264kcal 塩分 1.8g	10月5日	牛肉とインゲンの炒め物 小松菜と玉葱のツナ和え 鶏ゴボウ 付け合せ エネルギー 202kcal 塩分 1.6g		
10月1日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ 海老ポテトサラダ 彩り炒り豆腐 付け合せ エネルギー 225kcal 塩分 1.8g	10月6日	豆腐と豚肉の中華炒め タコ団子フライ あさりとしんじょうのピリ辛味噌仕立て 付け合せ エネルギー 210kcal 塩分 2.5g		
10月1日	さんまの塩焼き 油揚げの玉子とじ 肉野菜炒め 付け合せ エネルギー 284kcal 塩分 2.1g	10月7日	ズッキーニとチキンのトマト煮 南瓜煮洋風仕立て ヘルシーチンジャオ 付け合せ エネルギー 168kcal 塩分 1.8g		
10月1日	豚肉とピーマンのペッパー炒め 里芋とこんにゃくの味噌煮 チーズオムレツ 付け合せ エネルギー 226kcal 塩分 1.7g	10月8日	サバの味噌煮 オクラとコーンのおろし和え 貝と青菜の刻み炒め 付け合せ エネルギー 203kcal 塩分 2.7g		