

10月の献立表

昼食		昼食	
10月1日	牛肉とインゲンの炒め物	10月1日	チキンカツ
10月1日	ほうれん草の柚子和え イカと大根の炒め煮 付け合せ	10月8日	南瓜のいとこ煮(30g) チャーシュー野菜炒め 付け合せ
木	エネルギー 201kcal 塩分 1.5g	木	エネルギー 222kcal 塩分 2.1g
10月2日	シーフードカレー	10月9日	さんまのふっくら生姜煮
10月2日	タマゴサラダ 高野豆腐のそぼろ煮 付け合せ	10月9日	さつま芋のバター炒め あさりと玉葱のんにく醤油 付け合せ
金	エネルギー 210kcal 塩分 2.5g	金	エネルギー 280kcal 塩分 2.5g
10月3日	ズッキーニとチキンのトマト煮	10月10日	豚肉とナスの味噌炒め
10月3日	南瓜煮洋風仕立て 野菜炒め 付け合せ	10月10日	味噌風味きんぴらごぼう 親子煮 付け合せ
土	エネルギー 182kcal 塩分 2.2g	土	エネルギー 219kcal 塩分 2.5g
10月4日	サバの味噌煮	10月11日	あさりの深川煮(丼)
10月4日	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	10月11日	五目野菜の甘酢和え 付け合せ
日	エネルギー 209kcal 塩分 2.7g	日	エネルギー 176kcal 塩分 2.5g
10月5日	若鶏の利休焼き	10月12日	豚肉と筍のネギ塩炒め
10月5日	白菜の錦和え ラタトゥイユ 付け合せ	10月12日	ひじき入りだし巻き玉子 味噌田楽 付け合せ
月	エネルギー 165kcal 塩分 2.3g	月	エネルギー 156kcal 塩分 2.0g
10月6日	赤魚の塩麹焼き	10月13日	えびクリームコロッケ
10月6日	きんぴら蓮根 イカの南蛮漬け風 付け合せ	10月13日	肉シューマイ マーボー豆腐 付け合せ
火	エネルギー 191kcal 塩分 2.5g	火	エネルギー 287kcal 塩分 1.6g
10月7日	煮込みハンバーグ	10月14日	豚肉の甘辛炒め
10月7日	じゃがバター キャベツと鶏肉の華風炒め 付け合せ	10月14日	大根とウィンナーのレモン酢和え 筑前煮 付け合せ
水	エネルギー 147kcal 塩分 1.4g	水	エネルギー 203kcal 塩分 2.5g

昼食		昼食		昼食	
10月1日	サバのおろし煮	10月1日	牛肉ときこの柚子風味炒め	10月1日	ツナオムレツ
10月1日	カニ風味サラダ 肉じゃが 付け合せ	10月2日	白菜の生姜和え 豆腐の和風煮 付け合せ	10月2日	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) 野菜のバジル炒め 付け合せ
木	エネルギー 282kcal 塩分 2.2g	木	エネルギー 209kcal 塩分 2.5g	木	エネルギー 164kcal 塩分 2.1g
10月2日	チリソースミートボール	10月2日	サバのごま風味焼き	10月3日	味噌つくね
10月2日	大豆五目煮 すき焼き風煮 付け合せ	10月3日	だし巻き玉子 チャブチエ 付け合せ	10月3日	ホワイトマカロニサラダ 茄子とこんにゃくの煮浸し 付け合せ
金	エネルギー 263kcal 塩分 2.5g	金	エネルギー 268kcal 塩分 2.1g	金	エネルギー 223kcal 塩分 2.7g
10月3日	アジの塩焼き	10月3日	ロールキャベツ煮	10月3日	牛肉と野菜のオイスター炒め
10月3日	箱の土佐煮 大根と豚肉の煮物 付け合せ	10月4日	南瓜煮 あさりとほうれん草の玉子とじ 付け合せ	10月3日	マッシュサラダ あさりと玉葱のワイン蒸し 付け合せ
土	エネルギー 155kcal 塩分 2.7g	土	エネルギー 171kcal 塩分 2.7g	土	エネルギー 240kcal 塩分 2.4g
10月4日	豚しゃぶ	10月4日	サワラの煮付け		
10月4日	ミックスビーンズ 鶏団子の炊き合わせ 付け合せ	10月5日	蓮根レモン漬け 牛肉入り野菜の甘辛煮 付け合せ		
日	エネルギー 194kcal 塩分 2.0g	日	エネルギー 212kcal 塩分 1.8g		
10月5日	ほうれん草オムレツ	10月5日	鶏の柚子胡椒焼き		
10月5日	インゲンのピーナッツ和え おでん風煮物 付け合せ	10月6日	ピリ辛こんにゃく イカと大根の炒め煮 付け合せ		
月	エネルギー 160kcal 塩分 2.4g	月	エネルギー 190kcal 塩分 2.1g		
10月6日	ハッシュドビーフ	10月6日	鮭の味噌幽庵焼き		
10月6日	ツナのあっさり煮 ミモザ風はんぺん温サラダ 付け合せ	10月7日	ひじきと大豆の煮物 げんちゃん煮 付け合せ		
火	エネルギー 188kcal 塩分 2.4g	火	エネルギー 180kcal 塩分 1.8g		
10月7日	チキンステーキ(影り中華ソース)	10月7日	豚の生姜焼き		
10月7日	ひじきと豆のサラダ 肉野菜炒め 付け合せ	10月8日	ビーンズサラダ 鶏じゃが 付け合せ		
水	エネルギー 217kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 260kcal 塩分 2.3g		