

# 10月の献立表

昼食		昼食	
10月1日	ロールキャベツ煮 南瓜煮 あざりとほうれん草の玉子とじ 付け合せ エネルギー 137kcal 塩分 2.2g	10月8日	豚の生姜焼き じゃがバター あざりと玉葱のワイン蒸し 付け合せ エネルギー 240kcal 塩分 1.8g
10月2日	サワラの煮付け 切干大根煮 系コンと鶏肉の煮物 付け合せ エネルギー 223kcal 塩分 2.2g	10月9日	コロック 切干大根の酢の物 ボークチャップ 付け合せ エネルギー 227kcal 塩分 1.7g
10月4日	ブリの照焼き ひじきと大豆の煮物 けんちん煮 付け合せ エネルギー 197kcal 塩分 1.5g	10月11日	サワラのもろみ焼き 温野菜サラダ 豆腐と春雨の旨煮 付け合せ エネルギー 190kcal 塩分 1.6g
10月5日	牛肉と野菜のオイスター炒め ビーンズサラダ 鶏じゃが 付け合せ エネルギー 187kcal 塩分 1.9g	10月12日	鶏の照焼き 筍の土佐煮 酢豚風炒め 付け合せ エネルギー 208kcal 塩分 1.7g
10月6日	ソナオムレツ 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) 野菜のバジル炒め 付け合せ エネルギー 158kcal 塩分 1.8g	10月13日	鮭の粕漬焼き ブロッコリーのベーコンソテー 野菜のごま味噌煮 付け合せ エネルギー 171kcal 塩分 1.4g
10月7日	味噌つくね シェルマカロニサラダ 茄子とこんにゃくの煮浸し 付け合せ エネルギー 259kcal 塩分 2.3g	10月14日	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) ふきの二杯酢 チャーシュー野菜炒め 付け合せ エネルギー 137kcal 塩分 1.9g

昼食		昼食		昼食		
10月1日	ホッケのみりん焼き 豆腐の煮やっこ ハムと玉葱の玉子とじ 付け合せ エネルギー 163kcal 塩分 1.8g	10月2日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め 南瓜煮洋風仕立て 大根と椎茸の煮物 付け合せ エネルギー 165kcal 塩分 1.8g	10月9日	モウカの竜田揚げ(醤油ソース) ズッキーニとアスパラのソテー じゃが芋と椎茸の煮物 付け合せ エネルギー 143kcal 塩分 1.6g	
10月1日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 中華風春雨サラダ 野菜炒め 付け合せ エネルギー 237kcal 塩分 2.4g	10月3日	アジ白醤油風味焼き 牛蒡煮 きのこのずき焼き風 付け合せ エネルギー 165kcal 塩分 1.8g	10月3日	チキンステーキ(オニオンソース) 海老ボテサラダ はんぺんと野菜の田舎煮 付け合せ エネルギー 196kcal 塩分 1.3g	
10月1日	豚肉の甘辛炒め 和風りぼんパスタ あざりと玉葱の酒蒸し 付け合せ エネルギー 183kcal 塩分 2.1g	10月5日	えび入りカツ キャベツのコールスローサラダ 肉じゃが 付け合せ エネルギー 232kcal 塩分 1.6g			
10月1日	赤魚の塩焼き ジャガ芋のスライス蒸し 大根と豚肉の煮物 付け合せ エネルギー 158kcal 塩分 1.7g	10月6日	豚肉のマヨネーズ炒め チンゲン菜の煮浸し 田舎煮 付け合せ エネルギー 180kcal 塩分 1.7g			
10月2日	肉豆腐 芋餡かけ 鶏団子の炊き合わせ 付け合せ エネルギー 167kcal 塩分 2.1g	10月7日	牛すきやき(丼) ふるふき大根 付け合せ エネルギー 168kcal 塩分 2.3g			
10月2日	洋風ロールキャベツ(トマトソース) コーン春雨サラダ 高野豆腐のがめ煮 付け合せ エネルギー 124kcal 塩分 1.6g	10月8日	ボークトマト煮 濃厚ボテサラダ 茄子と厚揚げの照り炒め 付け合せ エネルギー 268kcal 塩分 1.8g			