

# 10月の献立表

昼食		昼食	
10月1日	煮込みハンバーグ	10月8日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き
10月5日	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め あさり野菜の炒め煮 付け合せ	10月10日	シュルマカロニサラダ 南瓜のほっこり煮 付け合せ
土	エネルギー 214kcal 塩分 2.3g	土	エネルギー 226kcal 塩分 1.9g
10月3日	豚肉のマヨネーズ風炒め	10月10日	えび入りカツ
10月7日	チンゲン菜の煮浸し ポトフ風 付け合せ	10月10日	山芋のガーリック風味 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 付け合せ
月	エネルギー 181kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 214kcal 塩分 2.2g
10月4日	あさりの深川煮(井)	10月11日	ズッキーニとチキンのトマト煮
10月8日	ふろふき大根 付け合せ	10月11日	南瓜のそぼろ煮 洋風けんちん煮 付け合せ
火	エネルギー 150kcal 塩分 2.9g	火	エネルギー 157kcal 塩分 1.7g
10月5日	豚肉と白いんげんのトマト煮	10月11日	洋風ロールキャベツ(コンソメ)
10月9日	タラモサラダ 茄子と厚揚げの照り炒め 付け合せ	10月12日	甘酢蓮根 和風カレー煮 付け合せ
水	エネルギー 273kcal 塩分 2.0g	水	エネルギー 126kcal 塩分 1.6g
10月6日	鶏肉とナッツのチリソース	10月13日	韓国風焼肉炒め
10月10日	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	10月13日	じゃが芋のそぼろあんかけ 鶏豆腐 付け合せ
木	エネルギー 175kcal 塩分 1.7g	木	エネルギー 190kcal 塩分 1.8g
10月7日	モウカのバジル風味焼き	10月14日	豆腐と豚肉の中華炒め
10月11日	海老ポテトサラダ 肉野菜炒め 付け合せ	10月14日	ほうれん草のおひたし ヘルシーチンジャオ 付け合せ
金	エネルギー 209kcal 塩分 2.6g	金	エネルギー 139kcal 塩分 1.8g

昼食		昼食		昼食	
10月1日	ブルコギ	10月2日	鶏肉ときのこのトマト煮	10月9日	鶏肉と里芋のカレー煮
10月5日	竹の子のピリ辛炒め 野菜の味噌炒め 付け合せ	10月2日	パンパキンサラダ 海鮮ビーフン炒め 付け合せ	10月9日	キャベツとツナのレモン和え 豆腐の挽肉包み 付け合せ
土	エネルギー 180kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 201kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 168kcal 塩分 1.7g
10月7日	筍と鶏肉のクリーム煮	10月2日	海鮮チリソース炒め	10月9日	豚キムチ鍋風
10月11日	白菜の錦和え 野菜かき揚げ(天ぷら用たれ付き) 付け合せ	10月3日	大豆サラダ さつまいもの煮しめ 付け合せ	10月11日	彩りしんじょう 海老の和風玉子とじ 付け合せ
月	エネルギー 138kcal 塩分 1.5g	月	エネルギー 174kcal 塩分 2.1g	月	エネルギー 189kcal 塩分 2.1g
10月8日	白身魚の甘酢あん	10月3日	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き		
10月12日	五目野菜の甘酢和え ニラと豚肉の味噌炒め 付け合せ	10月4日	えのきのおろし和え 白菜とミンチの中華炒め 付け合せ		
火	エネルギー 175kcal 塩分 1.7g	火	エネルギー 171kcal 塩分 2.0g		
10月9日	チキンカレー	10月4日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ		
10月13日	竹の子と人参のおかか煮 付け合せ	10月5日	カリフラワーのレモンマリネ すき焼き風煮 付け合せ		
水	エネルギー 145kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 215kcal 塩分 2.3g		
10月10日	サバの甘酢あん風	10月5日	ツナオムレツ		
10月14日	シューマイ 肉じゃが 付け合せ	10月6日	ほうれん草とタコのにんにく和え マーボー豆腐 付け合せ		
木	エネルギー 260kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 177kcal 塩分 1.9g		
10月11日	牛肉と野菜のオイスター炒め	10月6日	サバの照焼き		
10月15日	青菜のナムル 茄子とオクラのトマトソース煮 付け合せ	10月7日	茄子の胡麻みぞれ和え 鶏ポウ 付け合せ		
金	エネルギー 174kcal 塩分 1.8g	金	エネルギー 268kcal 塩分 2.2g		