

10月メニュー表



	昼食	夕食
10月1日 木	青椒肉絲 さつま揚げの味噌炒め 茄子とオクラのトマトソース煮 ワカメの土佐酢和え エネルギー 152kcal 塩分 1.9g	牛肉のネギ塩炒め 牛蒡煮 四色豆腐 白菜の中華マリネ エネルギー 167kcal 塩分 2.0g
10月2日 金	豆腐の挽肉包み 小松菜の胡麻和え 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 蒸し鶏とひじきの梅肉和え エネルギー 191kcal 塩分 1.7g	水炊き風鶏鍋 ミモザサラダ ビーフン炒め コーンと玉葱のおかか炒め エネルギー 153kcal 塩分 1.8g
10月3日 土	豚肉と春菊のオイスター炒め 大根の煮物洋風仕立て キャベツと鶏肉の華風炒め 南蛮さんびら風 エネルギー 145kcal 塩分 1.8g	鶏の柚子胡椒焼き 人参のナムル 大豆のオリーブ炒め 肉じゃがカレー風味 二色和え エネルギー 188kcal 塩分 1.9g
10月4日 日	若鶏の利休焼き 大根煮 コーン春雨サラダ ヘルシーチンジャオ ひじき煮 エネルギー 171kcal 塩分 1.8g	牛肉とブロッコリーのクリーム煮 小松菜と玉葱のツナ和え 豚肉とゴボウの生姜煮 さんびら蓮根 エネルギー 174kcal 塩分 1.7g
10月5日 月	豚肉と彩り野菜の柚子風味 厚焼き玉子 大根と椎茸の煮物 オクラのおかか和え エネルギー 130kcal 塩分 1.7g	チキンステーキ(醤油ソース) ブロッコリーと人参のソテー ジャガ芋のスパイス蒸し 野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 エネルギー 163kcal 塩分 1.3g
10月6日 火	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮 ニラとあさりの玉子とじ キャベツとウインナーのカレー炒め チンゲン菜と干しエビの塩炒め エネルギー 159kcal 塩分 1.5g	白身魚の磯辺焼き 白菜のレモン酢和え キャベツの蒸し鶏サラダ マーボー茄子 さつま芋と切昆布の煮物 エネルギー 138kcal 塩分 1.3g
10月7日 水	白菜と豚肉のうま煮 マカロニサラダ ポトフ風 大豆五目煮 エネルギー 179kcal 塩分 1.9g	洋風ロールキャベツ(トマトソース) 茹でブロッコリー 厚揚げのかか煮 ポークビーンズ もやしとザーサイ炒め エネルギー 151kcal 塩分 1.7g

	昼食	夕食
10月8日 木	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き キャベツのおかか和え 大根と人参のそぼろ煮 枝豆の白和え エネルギー 159kcal 塩分 1.8g	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め じゃがバター 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 大根の利休和え エネルギー 199kcal 塩分 1.8g
10月9日 金	豚すき 温野菜サラダ けんちん煮 小松菜の辛子和え エネルギー 155kcal 塩分 1.6g	鶏肉ときのこのトマト煮 彩りしんじょう ナスとイタリアン野菜の塩炒め 三色炒め煮 エネルギー 174kcal 塩分 2.0g
10月10日 土	豚肉のマヨネーズ風炒め キャベツとハムの中華炒め 鶏大豆の和風トマト煮 わかめと水くわいの酢の物 エネルギー 196kcal 塩分 1.9g	いかの天ぷらカレー南蛮 きのこのバター炒め ほうれん草のナムル 麩チャンプルー 里芋とこんにゃくの味噌煮 エネルギー 182kcal 塩分 2.0g
10月11日 日	牛肉とインゲンの炒め物 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ 豚さんびら キャベツとキノコのガーリックソテー エネルギー 167kcal 塩分 1.9g	豚肉と筍のネギ塩炒め ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ おでん風煮物 小松菜のおひたし エネルギー 144kcal 塩分 2.0g
10月12日 月	豚肉とエリンギのバター醤油 四色なます 茄子と厚揚げの照り炒め 中華風もやし炒め エネルギー 167kcal 塩分 2.0g	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風 キャベツとツナのレモン和え ソーセージとブロッコリーの玉子炒め 切干大根煮 エネルギー 210kcal 塩分 1.9g
10月13日 火	ホッケの照焼き 春菊のおかか和え じゃこピーマン さつま芋の肉じゃが風 ごぼうとれんこんの甘酢和え エネルギー 131kcal 塩分 1.4g	ロールキャベツの炊き合せ ほうれん草とハムのクリーム煮 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) きのこソテー エネルギー 126kcal 塩分 1.2g
10月14日 水	豚肉の中華風ピリ辛炒め ズッキーニとインゲンのソテー 鶏と大根の味噌煮 豆腐の柚子あんかけ エネルギー 143kcal 塩分 1.7g	鶏肉とナッツのチリソース 白菜の炒め漬け 芋煮風 ハムとキャベツのマリネ エネルギー 168kcal 塩分 1.8g

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食
10月15日	にしの塩焼き 大根の梅漬け 海老ポテトサラダ 豆腐の和風煮 枝豆とカニカマの煮物	ハッシュドビーフ ほうれん草のおひたし 白菜麻婆 茄子のサレノ風	10月22日	牛肉ときのこの柚子風味炒め 人参のしりしり 洋風けんちん煮 ほうれん草のおかか和え	洋風ロールキャベツ(コンソメ) ピースソテー カニ風味サラダ 味噌田菜 きのこのおひたし	10月29日	豚肉のジンギスカン風 竹の子と人参のおかか煮 茄子とこんにゃくの煮浸し きのこことハムのソテー	チキンステーキ(トマトソース) 茹でブロッコリー 南瓜煮洋風仕立て 中華うま煮炒め 小松菜の磯辺和え
木	エネルギー 213kcal 塩分 1.9g	エネルギー 153kcal 塩分 2.0g	木	エネルギー 191kcal 塩分 1.9g	エネルギー 132kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 135kcal 塩分 1.7g	エネルギー 161kcal 塩分 1.4g
10月16日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き じゃが芋の梅おかか ビーフンの塩炒め 青菜のおろし和え	エビと青梗菜の塩あん 牛蒡の胡麻和え 彩り炒り豆腐 ほうれん草のベーコン和え	10月23日	豚肉とピーマンのペッパー炒め 白滝と椎茸のピリ辛煮 ミネストローネ風 油揚げの玉子炒め	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) 蒟蒻と露のきゃら煮 大根とカニカマの煮物 ビーフン炒め 蓮根の胡麻和え	10月30日	ツナオムレツ コーンと稷のタラコマヨ 高野豆腐と牛蒡の中華風 鶏肉とブロッコリーのさっぱり煮 紅白野菜の甘酢和え	ロールキャベツ クリームソース きのこ生姜炒め チンゲン菜のソテー はんぺんと野菜の田舎煮 ナスの味噌炒め
金	エネルギー 159kcal 塩分 2.0g	エネルギー 145kcal 塩分 2.0g	金	エネルギー 160kcal 塩分 1.9g	エネルギー 189kcal 塩分 2.0g	金	エネルギー 155kcal 塩分 1.9g	エネルギー 112kcal 塩分 1.9g
10月17日	ブルコギ エノキ茸の煮浸し 野菜のバジル炒め 白滝と蒲鉾の煮物	鶏肉とキャベツの味噌炒め ナスのトマトソース あざりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	10月24日	豚キムチ鍋風 竹の子のピリ辛炒め 野菜のごま味噌煮 ほうれん草のバターソテー	鶏肉と水菜のおろしポン酢 油揚げとこんにゃくの白和え 高野豆腐のがめ煮 オクラのおかか和え	10月31日	鶏肉の山賊焼き インゲンソテー キャベツのコールスローサラダ あざりとほうれん草の玉子とじ きくらげの酢の物	豚すき 若竹煮 鶏ひき肉のチャプチェ 切干大根と小松菜の煮物
土	エネルギー 164kcal 塩分 1.7g	エネルギー 164kcal 塩分 1.9g	土	エネルギー 144kcal 塩分 1.8g	エネルギー 139kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 187kcal 塩分 2.0g	エネルギー 139kcal 塩分 1.9g
10月18日	豚しゃぶ 山芋のガーリック風味 豆腐のチャンプルー ブロッコリーのベーコンソテー	鶏のさっぱりお酢煮 浅炊ふき オクラソーセージ大豆ソテー じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	10月25日	筍と鶏肉のクリーム煮 南瓜のいどこ煮 ラタトゥイユ 小松菜の菜種和え	野菜と豚肉のカレー炒め 青菜炒め 炒り鶏 茄子の胡麻みぞれ和え			
10月19日	赤魚の味噌煮 白菜の煮浸し 小松菜のおかか和え 筍と玉子の中華風炒め しっとり卵の花	豚肉と青菜のたまご炒め インゲンの胡麻和え ソーセージのポトフ風 すき昆布煮	10月26日	豚肉と玉葱のバターボン酢炒め 白菜の錦和え 野菜の味噌炒め チンゲン菜の煮浸し	鶏肉と茄子の和風炒め ほうれん草のナムル がんもの含め煮 こんにゃくきんぴら			
月	エネルギー 140kcal 塩分 2.0g	エネルギー 154kcal 塩分 2.0g	月	エネルギー 152kcal 塩分 1.7g	エネルギー 146kcal 塩分 1.9g			
10月20日	豚肉のカレー煮 しろ菜のお浸し 肉野菜煮込み スパゲティサラダ	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風) 一夜漬(キャベツ・人参) 里芋ときのこのバターコンソメ炒め ぜんまいと竹輪の煮物	10月27日	家常豆腐(ジャージャン豆腐) チンゲン菜のごま和え イカ入りつみれの炊き合せ 梅ごぼう	牛肉とインゲンの炒め物 お魚厚揚げ 茄子のそぼろ煮 バターコーン			
火	エネルギー 175kcal 塩分 1.5g	エネルギー 167kcal 塩分 1.7g	火	エネルギー 124kcal 塩分 1.6g	エネルギー 227kcal 塩分 1.6g			
10月21日	マスタードマヨチキン 小松菜の錦和え あざりと玉葱のにんにく醤油 ピーマンとナスの炒め物	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め インゲンのピーナッツ和え 鶏豆腐 キャベツと挽肉の玉子炒め	10月28日	鶏のスパイス炒め ベーコンとたまごサラダ 豚肉ともやし炒め サワー漬け	豚肉と筍のネギ塩炒め オクラとコーンのおろし和え 鶏挽き肉と大豆の含め煮 春雨の酢の物			
水	エネルギー 190kcal 塩分 2.0g	エネルギー 150kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 180kcal 塩分 1.8g	エネルギー 164kcal 塩分 2.0g			