

10月メニュー表



彼岸花



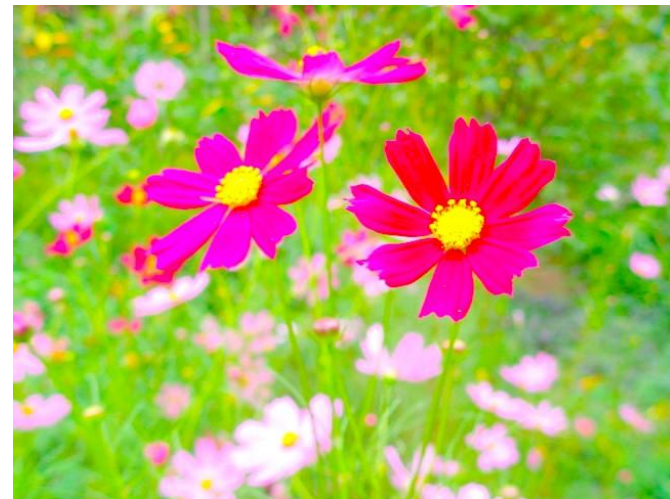
萩



金木犀

	昼食	夕食		昼食	夕食
10月1日	豚肉とゴボウの生姜煮	鶏肉と白菜の中華煮	10月8日	豚肉のトマト煮	鶏肉とナッツのチリソース
水	エネルギー 174kcal 塩分 2.0g	エネルギー 190kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 158kcal 塩分 1.9g	エネルギー 177kcal 塩分 2.0g
10月2日	スケソウダラの西京焼き	白菜と豚肉のうま煮	10月9日	豚肉と青菜のたまご炒め	赤魚の粕漬け焼き
木	エネルギー 143kcal 塩分 1.5g	エネルギー 194kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 198kcal 塩分 1.9g	エネルギー 138kcal 塩分 1.8g
10月3日	人参のナムル	彩りしんじょう	10月10日	ホッケの照焼き	親子煮
金	エネルギー 151kcal 塩分 1.7g	エネルギー 173kcal 塩分 1.5g	金	エネルギー 119kcal 塩分 1.4g	エネルギー 181kcal 塩分 1.4g
10月4日	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風	10月11日	鶏肉とキャベツの味噌炒め	じゃが芋の和風酢豚
土	エネルギー 145kcal 塩分 1.8g	エネルギー 179kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 200kcal 塩分 1.9g	エネルギー 147kcal 塩分 1.7g
10月5日	若鶏の利休焼き	豚肉と彩り野菜の柚子風味	10月12日	ハッシュドビーフ	大根と鶏もも肉の旨煮
日	エネルギー 179kcal 塩分 2.0g	エネルギー 139kcal 塩分 1.7g	日	エネルギー 163kcal 塩分 1.8g	エネルギー 141kcal 塩分 1.9g
10月6日	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め	マグロの照り焼きハンバーグ	10月13日	アジの塩焼き	鶏肉の甘酢あんかけ
月	エネルギー 134kcal 塩分 1.9g	エネルギー 173kcal 塩分 1.9g	月	エネルギー 112kcal 塩分 1.8g	エネルギー 245kcal 塩分 2.0g
10月7日	ロールキャベツの炊き合せ	チキンと南瓜のシチュー	10月14日	家常豆腐(ジャージャン豆腐)	牛肉とほうれん草の炒め物
火	エネルギー 124kcal 塩分 1.6g	エネルギー 129kcal 塩分 1.4g	火	エネルギー 124kcal 塩分 1.6g	エネルギー 204kcal 塩分 1.6g

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食
1 0 月 1 5 日	とんかつ しば漬 人参と玉子の炊き合わせ ソーセージのポトフ風 ほうれん草のベーコン和え	ほうれん草オムレツ インゲンのピーナッツ和え 和風マカロニ 野菜の柚子胡椒炒め じゃが芋のジャキジャキサラダ	水	1 0 月 2 日	ロールキャベツ クリームソース コーンと糠のたらこマヨ 厚揚げの煮物 酢豚風炒め 小松菜とザーサイの炒め物	水	1 0 月 2 日	牛肉ときのこの柚子風味炒め ゴマドレサラダ 筑前煮 こんにゃくと春菊の甘辛煮
	エネルギー 219kcal 塩分 1.9g	エネルギー 153kcal 塩分 1.9g			エネルギー 144kcal 塩分 2.0g		エネルギー 215kcal 塩分 2.0g	
1 0 月 1 6 日	メバルの昆布煮 枝豆とカニカマの煮物 筍の土佐煮 オクラソーセージ大豆ソテー 春菊のごまよこし	豚肉のマヨネーズ風炒め 切り昆布としめじの煮もの はんぺんと野菜の田舎煮 チンゲン菜とコーンの中華炒め	木	1 0 月 2 3 日	白身魚の甘酢あん サウザンサラダ ツナのあっさり煮 豚肉とこんにゃく炒め じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	木	1 0 月 3 0 日	豚しゃぶ きのこちくわの和風ソテー ハムと玉葱の玉子とじ チンゲン菜ともやしのナムル
	エネルギー 176kcal 塩分 1.8g	エネルギー 158kcal 塩分 2.0g			エネルギー 160kcal 塩分 1.8g		エネルギー 179kcal 塩分 1.8g	
1 0 月 1 7 日	豚肉と豆腐の玉子とじ 大根のあんかけ じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め 三色炒め煮	鶏肉の野菜あんかけ オクラのごま和え キャベツとウインナーのカレー炒め ソナマカロニサラダ	金	1 0 月 2 4 日	ごぼう入り鶏団子煮 青菜と蒲鉾の和え物 豚肉と筍の炒め煮 南瓜のソテー	金	1 0 月 3 1 日	豚肉と大根のバター醤油風味 キャベツのゆかり和え サケじゃが 小松菜の辛子和え
	エネルギー 129kcal 塩分 1.2g	エネルギー 192kcal 塩分 1.7g			エネルギー 132kcal 塩分 1.1g		エネルギー 119kcal 塩分 1.4g	
1 0 月 1 8 日	豚肉のジンギスカン風 高野豆腐のそぼろ煮 がんもの合め煮 昆布のピリ辛風味	チキンクリームシチュー 枝豆のおかか和え 野菜のバジル炒め ほうれん草の辛子和え	土	1 0 月 2 5 日	チキンステーキ(オニオンソース) ヤングコーンソテー 牛蒡煮 四色豆腐 白菜の中華マリネ	土	1 0 月 2 5 日	スケソウダラの白醤油焼き ベジタブルソテー さつま揚げの味噌炒め 芋煮風 ワカメの土佐酢和え
	エネルギー 168kcal 塩分 2.0g	エネルギー 175kcal 塩分 1.8g			エネルギー 150kcal 塩分 1.3g		エネルギー 160kcal 塩分 2.0g	
1 0 月 1 9 日	韓国風焼肉炒め 竹の子のピリ辛炒め 鶏と大根の味噌煮 甘酢蓮根	青椒肉絲 ごぼうサラダ さつま芋のトマトソース煮 白菜の錦和え	日	1 0 月 2 6 日	鶏のさっぱりお酢煮 ミモザサラダ ビーフン炒め コーンと玉葱のおかか炒め	日	1 0 月 2 6 日	豚すき キャベツの旨味ソースかけ 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 小松菜の胡麻和え
	エネルギー 179kcal 塩分 1.8g	エネルギー 192kcal 塩分 1.6g			エネルギー 163kcal 塩分 1.8g		エネルギー 165kcal 塩分 1.6g	
1 0 月 2 0 日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き ほうれん草のおかか和え きのこの炒り豆腐 牛蒡の胡麻和え	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め じゃが芋のそぼろあんかけ あざりと玉葱の酒蒸し 小松菜と油揚げの煮浸し	月	1 0 月 2 7 日	牛肉とブロッコリーのクリーム煮 大豆のオリーブ炒め 肉じゃがカレー風味 コンニャクの中華和え	月	1 0 月 2 7 日	豆腐と豚肉の中華炒め 大根の煮物洋風仕立て キャベツと鶏肉の華風炒め きくらげの酢の物
	エネルギー 180kcal 塩分 1.8g	エネルギー 184kcal 塩分 1.8g			エネルギー 180kcal 塩分 1.8g		エネルギー 142kcal 塩分 1.8g	
1 0 月 2 1 日	アジのバター醤油風味 白菜のレモン酢和え 無限なす ひじきと挽肉の炒め物 しろ菜のごま炒め	焼き鳥風 キャベツのピリ辛漬け 野菜の甘酢炒め 大根サラダ(ドレッシング別添え)	火	1 0 月 2 8 日	鶏肉と根菜の甘辛生姜煮 青菜の彩り和え 豆腐しんじょの炊き合せ 大根のエビあんかけ	火	1 0 月 2 8 日	牛とじ煮 茄子のお浸し 大根のうま煮 れんこんの生姜炒め
	エネルギー 183kcal 塩分 1.9g	エネルギー 138kcal 塩分 1.3g			エネルギー 154kcal 塩分 1.7g		エネルギー 171kcal 塩分 1.6g	



秋桜