



10月献立表(夕食)

管理栄養士 松島 潔美

		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
		ご飯 豚肉の ハーブ・キュウソース焼き 冬瓜と油揚げの煮物 わかめの酢の物 味噌汁	ご飯 ぶりの照り焼き かぶと車麩の煮物 二色ナムル 味噌汁	ご飯 タンドリーチキン風 根菜の土佐煮 茄子とトマトの生姜風味 すまし汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 茄子と人参の煮物 パスタサラダ 味噌汁	ご飯 鰯の焼き漬け さつま芋と すき昆布の煮物 青菜と人参 エノキの生姜和え 味噌汁
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
ご飯 鶏肉と椎茸の黒酢煮 ひじきの煮物 きゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 かじきの菜種焼き 高野豆腐と野菜の煮物 青菜のきのこ和え すまし汁	ご飯 八宝菜 里芋の胡麻だれかけ 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 豚肉の味噌風味焼き 南瓜の甘煮 小松菜と しめじの胡麻和え すまし汁	ご飯 鯖の竜田揚げ すき昆布と野菜の煮物 白菜のコールスローサラダ 味噌汁	ご飯 油淋鶏 長芋と 蒟蒻の炊き合わせ 青菜と揚げの辛し和え 味噌汁	ご飯 煮豚 茄子と車麩の煮物 蕪ときゅうりの酢の物 すまし汁
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
ご飯 天ぷら 筑前煮 青菜とキャベツの和え物 味噌汁	ご飯 豚肉のくわ焼き 切り干し大根の煮物 ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉のカレーソース煮 ひじきの煮物 三色マリネ すまし汁	ご飯 鮭のあかね焼き がんもと大根の煮物 青菜の五味和え 味噌汁	ご飯 和風ハンバーグ 五目豆 わかめの酢の物 味噌汁	ご飯 鯖の塩焼き 肉じゃが 青菜と人参の土佐和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き 卯の花煮 三色なます すまし汁
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)
ご飯 豚肉の山椒焼き 南瓜の野菜あんかけ 三色浸し 味噌汁	ご飯 ぶりの照り焼き 鶏挽肉と 大根の生姜醤油煮 きゅうりと 白菜の中華和え 味噌汁	ご飯 トンカツ 炒り豆腐 青菜の五味和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の南部焼き ジャーマンポテト 大根の中華風マリネ 味噌汁	ご飯 かじきの葱味噌焼き 信田煮 青菜としめじのお浸し すまし汁	ご飯 かに玉 のっぺい風煮物 ひじきサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉の野菜ロール さつま芋の 味噌トマト炒め キャベツと わかめの和え物 味噌汁
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	季節を問わず感染症やノロウイルスに対する備えが必要です。 予防には「手洗い・うがい・そして免疫力」です。免疫力をつけるには運動、睡眠、食事。十分なたんぱく質に加え緑黄色野菜を中心にバランスの良い食事。 もう一つは笑顔。 管理栄養士 松島潔美	
ご飯 鮭の照り焼き 揚げだし豆腐 キュウリの 辛子酢和え 味噌汁	ご飯 豚肉のチンジャオロース 茄子と車麩の煮物 青菜と しめじの辛子和え 味噌汁	ご飯 鰯フライ 白菜と さつま揚げの煮物 蕪ときゅうりの酢の物 すまし汁	ご飯 おでん 昆布と大豆の煮物 キャベツと わかめの生姜和え 味噌汁	ご飯 油淋鶏 里芋人参の含め煮 三色なます 味噌汁		

○配達曜日：月曜 から 日曜日
○利用料金：
◎ ふつう配食 1,053円(税込み)
「産後のお母さん向け配食利
1,053円ー500円 = 553円
1食 553円(税込み)



ブログ：kitchen-kamakura.blog.jp



食事サービスW.Co
キッチンかまくら

TEL 47-8341
FAX 48-6939