

献立表

日付		朝	昼	夕
10月8日	日	ご飯 鶏つくねの煮物 みそ汁	ご飯 魚のおろし煮 白菜とさつま揚げの煮浸し 金時豆 ゼリー	ご飯 ポークチャップ煮 揚げ茄子の煮浸し 胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質				
10月9日	月	ご飯 豆腐とほうれん草の煮物 みそ汁	ご飯 豚肉の焼肉風 煮物 中華サラダ みかん	ご飯 スパニッシュオムレツ こんにゃくの甘煮 酢の物
熱量/タンパク質/脂質				
10月10日	火	ご飯 高野豆腐の煮物 みそ汁	ご飯 鶏肉とまいたけのバター炒め けんちん煮 キャベツと赤かまぼこの胡麻和え ヨーグルト	ご飯 炊き合わせ もやしとウインナーのコンソメ煮 スパゲティサラダ
熱量/タンパク質/脂質				
10月11日	水	ご飯 白滝と人参と明太子の炒り煮 みそ汁	栗ご飯 豆腐チャンプルー じゃがいものマヨネーズ炒め 白菜の青のり和え もも	ご飯 魚のごまみそ焼き お吸い物 マリネ
熱量/タンパク質/脂質				
10月12日	木	ご飯 ハムエッグ みそ汁	ご飯 カボチャ挽肉サンド スープ煮 フライドポテト ぶどう	ご飯 豚肉の柳川風煮 白菜のあんかけ風煮 人参と枝豆の白和え
熱量/タンパク質/脂質				
10月13日	金	ご飯 温野菜 みそ汁	ご飯 チキンカレー さつまいものレモン煮 福伸漬け 梨	ご飯 豆腐とたらの鍋物 かき卵汁 おろし和え
熱量/タンパク質/脂質				
10月14日	土	ご飯 生揚げと大根と人参の煮物 みそ汁	ご飯 魚の塩麹漬け焼き 青梗菜の煮物 うぐいす豆 パイナップル	ご飯 豚肉としめじのピリ辛炒め 里芋とイカの煮もの ツナドレ
熱量/タンパク質/脂質				

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あしからずご了解下さいませ。