

献立表

日付		朝	昼	夕
10月22日	日	ご飯 オムレツ みそ汁	ご飯 豚肉と野菜の焼肉風 切り干し大根 白菜漬け プリン	ご飯 魚の生姜煮 じゃがいものオイスター炒め 青ドレサラダ
熱量/タンパク質/脂質				
10月23日	月	ご飯 キャベツと魚肉ソーセージ炒め みそ汁	きのこの炊き込みご飯 豆腐のあんかけ煮 煮物 ごまドレサラダ バナナ	ご飯 豚の生姜煮焼き さつまいものレモン煮 お浸し
熱量/タンパク質/脂質				
10月24日	火	ご飯 さつま揚げと大根の煮物 みそ汁	ご飯 コロッケ 中華スープ マカロニサラダ ヨーグルト	ご飯 魚の塩焼き 法菜の彩炒め 胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質				
10月25日	水	ご飯 炒り卵 みそ汁	ご飯 魚のカレー焼き アスパラとベーコンソテー 酢の物 もも	ご飯 鶏の塩麴蒸し おかか煮 フレンチ和え
熱量/タンパク質/脂質				
10月26日	木	ご飯 青梗菜と人参の煮物 みそ汁	ご飯 豚丼風煮 かき卵汁 ポテトサラダ パイナップル	ご飯 魚のおろし煮 玉ねぎと魚肉ソーセージのソテー 茄子の生姜和え
熱量/タンパク質/脂質				
10月27日	金	ご飯 ツナと白菜の煮物 みそ汁	ご飯 木の葉蒸し 冬瓜のそぼろ煮 納豆おろし リンゴ	ご飯 けんちん煮風 ぜんまいの炒め物 ほうれん草の和え物
熱量/タンパク質/脂質				
10月28日	土	ご飯 がんもどきの煮付け みそ汁	ご飯 八宝菜風 肉しゅうまい 塩昆布和え 夏みかん	ご飯 魚の煮付け もやしとウインナのソテー 粉ふき芋
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。