

献立表

日付		朝	昼	夕
10月15日	日	ご飯 ツナと白菜の煮物 みそ汁	ご飯 鶏肉と玉ねぎの炒め煮 里芋ときこのみそ汁 卵豆腐 ミニたい焼き	ご飯 魚の生姜煮 野菜炒め 麩の酢みそ和え
熱量/タンパク質/脂質				
10月16日	月	ご飯 つみれとオクラの煮物 みそ汁	ご飯 ぶりの照り焼き 黒豆がんもの煮物 サラダ ヨーグルト	ご飯 ポトフ 小松菜と人参の煮浸し スナックエンドウのおかか和え
熱量/タンパク質/脂質				
10月17日	火	ご飯 生揚げと大根の煮物 みそ汁	ご飯 ハヤシ キャベツとアスパラのソテー ごぼうと人参のマヨサラダ パイナップル	ご飯 魚の香蒸し かぼちゃんのみそ煮 きゅうりともやしのナムル
熱量/タンパク質/脂質				
10月18日	水	ご飯 車麩のあんかけ みそ汁	ご飯 魚の塩焼き 茶碗蒸し 切干しとほうれん草の和え物 ぶどう	ご飯 麻婆豆腐 じゃがいもとベーコンの洋風煮 おかか和え
熱量/タンパク質/脂質				
10月19日	木	ご飯 白はんぺんの煮物 みそ汁	さつま芋のご飯 豚肉と葱の炒め物 あさりとキャベツのスープ煮 春菊の和え物 フルーチェ	ご飯 魚の煮付け 焼うどん おろし和え
熱量/タンパク質/脂質				
10月20日	金	ご飯 ほうれん草とベーコンのソテー みそ汁	ご飯 白身フライ 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ リンゴ	ご飯 鶏肉のチリソース炒め 春雨スープ キャベツのフレンチ和え
熱量/タンパク質/脂質				
10月21日	土	ご飯 蒸し鶏と青梗菜のおろし煮 みそ汁	ご飯 筑前煮 かぼちゃの生姜煮 白花豆 もも	ご飯 ニラ玉 白菜のクリーム煮 辛子マヨ和え
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。