## 10月週間献立表

	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日 (火)	10月23日 (水)	10月24日 (木)	10月25日 (金)	10月26日 (土)
朝		御飯•味噌汁	御飯・味噌汁	御飯・味噌汁	御飯 味噌汁	御飯・味噌汁	御飯•味噌汁
	ロールキャベツ煮	鮭の塩焼き	鯖の塩焼き	鰈の塩焼き	京風玉子焼き	赤魚の塩焼き	鰆の塩焼き
食	F	キャベツの卵とじ	おくらなめこ和え	煮奴	酢味噌和え	ひじきの炒り煮	菜の花のアサリ炒め
	ほうれん草のお浸し   漬物・牛乳	松前漬け  漬物・牛乳	│納豆 │漬物▪牛乳	キャベツのお浸し 味付け海苔・牛乳	ウインナー のり佃煮・牛乳	アスパラサラダ ふりかけ・牛乳	ゴボウサラダ   <u>漬物・牛乳</u>
	<u> </u>	1 <u>月101 - 十字に</u>   エネルキー: 499kcal	「 <u>具初・十子</u> 」 エネルキー: 479kcal	<del>                                    </del>	ひり 曲 点 - 十 孔	<del>                                   </del>	<u> ほが・十字に</u> エネルキー: 423kcal
	レーズンパン	クロワッサン	食パン	クルミパン	バターロール	レーズンパン	クロワッサン
	ロールキャベツ煮	リンゴジャム	ブルーベリージャム	イチゴジャム	リンゴジャム	赤魚の塩焼き	ブルーベリージャム
	卯の花	鮭のバター焼き・春雨サラダ	鯖のバター焼き	鰈のバター焼き	京風玉子焼き	ひじきの炒り煮	鰆のバタ一焼き・ゴボウサラダ
	ほうれん草のお浸し	キャベツの卵とじ	おくらなめこ和え・卵ロール	煮奴・お浸し	酢味噌和え・ウインナー	アスパラサラダ	菜の花のアサリ炒め
	ココア・牛乳	南瓜スープ・牛乳	コーンスープ・牛乳	<u>ココア・牛乳</u>	南瓜スープ・牛乳   物配	コーンスープ・牛乳	ココア・牛乳
昼	御飯	山菜そば	親子丼	御飯	御飯	御飯	御飯
	鰈のから揚げ	竹輪の磯辺揚げ	炊き合わせ	鶏のおろしソースかけ	ホキの竜田焼き	ほっけの塩焼き	鮭の西京漬け
食	蕪と卵のソテー	菜の花の辛子和え	浅漬け	揚げ茄子の柚子味噌かけ	京合わせ煮	射込み豆腐	炊き合わせ
	もやしのわさび和え	ゼリー	  杏仁豆腐	  ほうれん草のえのき和え	  青梗菜の胡麻和え	  青菜の中華和え	  青梗菜のしらす和え
	でいていれていれた	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	11	はソルルキのんので何ん	月仗米の内体化へ	月米の中華和人	月仗米のしりす他人
	果物		味噌汁	果物	果物	果物	果物
		•					
	n+ n40 **L			n+ n4> 2.L	 	n+ n4> 2.L	++1 11
	味噌汁	エネルセー・ 519kgal	ナネルセ* 517kgol	<u>味噌汁</u>	すまし汁	味噌汁	すまし汁
A	エネルキ'ー: 569kcal	エネルキー: 513kcal an fin	エネルキ'ー: 517kcal an 65	エネルキ'ー: 544kcal	エネルキ'ー: 539kcal	味噌汁 エネルキー: 455kcal	エネルキー: 503kcal
夕		エネルキー: 513kcal 御飯	エネルキ'ー: 517kcal 御飯				
夕	エネルキ'ー: 569kcal			エネルキ'ー: 544kcal	エネルキ'ー: 539kcal		エネルキー: 503kcal
	エネルキー: 569kcal 御飯 麻婆豆腐	御飯 ホキの七味焼き	御飯 鰆の柚子味噌焼き	エネルキー: 544kcal 御飯 ほっけフライ	エネルキー: 539kcal 御飯 チキンのクリーム煮	エネルキー: 455kcal 悠々御膳	エネルキー:       503kcal         御飯         豚肉と野菜のオイマヨ炒め
	エネルキー: 569kcal 御飯	御飯	御飯	エネルキ゛ー: 544kcal 御飯	エネルキ <sup>*</sup> ー: 539kcal 御飯	エネルキー: 455kcal	エネルキ <sup>*</sup> ー: 503kcal 御飯
	エネルキー: 569kcal 御飯 麻婆豆腐 焼き餃子	御飯 ホキの七味焼き 枝豆がんも煮	御飯 鰆の柚子味噌焼き 卵豆腐のくず煮	エネルギー: 544kcal 御飯 ほっけフライ がんもの炊き合わせ	エネルキー: 539kcal 御飯 チキンのクリーム煮	エネルギー: 455kcal悠々御膳内容決まり次第	エネルキー:       503kcal         御飯         豚肉と野菜のオイマヨ炒め
	エネルギー:569kcal御飯麻婆豆腐焼き餃子白菜のサラダ	御飯 ホキの七味焼き	御飯 鰆の柚子味噌焼き 卵豆腐のくず煮 焼き茄子	エネルキー: 544kcal 御飯 ほっけフライ	エネルキー: 539kcal 御飯 チキンのクリーム煮 ほうれん草のソテー	エネルキー: 455kcal 悠々御膳	エネルギー:503kcal御飯豚肉と野菜のオイマヨ炒め揚げ出し豆腐
	エネルキー: 569kcal 御飯 麻婆豆腐 焼き餃子	御飯 ホキの七味焼き 枝豆がんも煮	御飯 鰆の柚子味噌焼き 卵豆腐のくず煮	エネルギー: 544kcal 御飯 ほっけフライ がんもの炊き合わせ	エネルキー: 539kcal 御飯 チキンのクリーム煮 ほうれん草のソテー	エネルギー: 455kcal悠々御膳内容決まり次第	エネルギー:503kcal御飯豚肉と野菜のオイマヨ炒め揚げ出し豆腐
	エネルギー:569kcal御飯麻婆豆腐焼き餃子白菜のサラダ漬物・中華スープ	御飯 ホキの七味焼き 枝豆がんも煮 オクラと昆布和え 漬物・味噌汁	御飯 鰆の柚子味噌焼き 卵豆腐のくず煮 焼き茄子 漬物・味噌汁	エネルギー: 544kcal 御飯 ほっけフライ がんもの炊き合わせ もやしの中華和え 漬物・味噌汁	エネルキー: 539kcal 御飯 チキンのクリーム煮 ほうれん草のソテー サラダ コンソメスープ	エネルギー:455kcal悠々御膳内容決まり次第お知らせ致します	エネルギー:503kcal御飯豚肉と野菜のオイマヨ炒め揚げ出し豆腐白菜の甘酢和え漬物・味噌汁
食	エネルギー:569kcal御飯麻婆豆腐焼き餃子白菜のサラダ漬物・中華スープエネルギー:489kcal	御飯 ホキの七味焼き 枝豆がんも煮 オクラと昆布和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 519kcal	御飯 鰆の柚子味噌焼き 卵豆腐のくず煮 焼き茄子 漬物・味噌汁 エネルギー: 517kcal	エネルギー: 544kcal 御飯 ほっけフライ がんもの炊き合わせ もやしの中華和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 542kcal	エネルキー: 539kcal 御飯 チキンのクリーム煮 ほうれん草のソテー サラダ コンソメスープ エネルキー: 512kcal	<ul><li>エネルギー: 455kcal</li><li>悠々御膳</li><li>内容決まり次第</li><li>お知らせ致します</li><li>エネルギー: 613kcal</li></ul>	エネルギー:503kcal御飯豚肉と野菜のオイマヨ炒め揚げ出し豆腐白菜の甘酢和え漬物・味噌汁エネルギー:578kcal
	エネルギー:569kcal御飯麻婆豆腐焼き餃子白菜のサラダ漬物・中華スープエネルギー: 489kcalエネルギー:1515kcal	御飯 ホキの七味焼き 枝豆がんも煮 オクラと昆布和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 519kcal エネルギー: 1531kcal	御飯 鰆の柚子味噌焼き 卵豆腐のくず煮 焼き茄子 漬物・味噌汁 エネルギー: 517kcal エネルギー: 1513kcal	エネルギー: 544kcal 御飯 ほっけフライ がんもの炊き合わせ もやしの中華和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 542kcal エネルギー: 1550kcal	エネルキー: 539kcal 御飯 チキンのクリーム煮 ほうれん草のソテー サラダ コンソメスープ エネルキー: 512kcal エネルキー: 1586kcal	<ul> <li>エネルギー: 455kcal</li> <li>悠々御膳</li> <li>内容決まり次第</li> <li>お知らせ致します</li> <li>エネルギー: 613kcal</li> <li>エネルギー: 1533kcal</li> </ul>	エネルギー:503kcal御飯豚肉と野菜のオイマヨ炒め揚げ出し豆腐白菜の甘酢和え漬物・味噌汁エネルギー:578kcal

<sup>※</sup>パン食のカロリーは、御飯食と同様の値になるよう設定しています。掲載しませんのでご了承ください。