

10月6日(月)		
献立名	食品名	kcal
揚げ物	キャベツメンチカツ1/2 サラダ油	172
焼物	4種のチーズオムレツ	54
千切り	キャベツ・人参 ソース 7	5 10
生姜煮	竹輪・いんげん 人参・生姜 砂糖・醤油	28
かつお和え	オクラ・かつお 醤油	10
含め煮	枝豆がんも 砂糖・醤油	30
漬物		2
副食計		311
主食	ごはん	312
合計		623kcal

10月7日(火)		
献立名	食品名	kcal
焼きそば風	スパゲティ-12.5 豚肉・キャベツ・玉葱 人参・紅生姜 ソース・サラダ油	129
フライ	白身魚フライ サラダ油 6	72 54
信田和え	白菜・キャベツ・油揚げ いんげん・胡麻 砂糖・醤油	21
酢の物	キャベツ・コーン 北海サラダ 酢・砂糖	16
含め煮	高野豆腐 1/4 砂糖・醤油	25
漬物		2
副食計		319
主食	ごはん	312
合計		631kcal

10月8日(水)		
献立名	食品名	kcal
鶏肉南蛮風	鶏肉 55g 唐揚げ粉・油 タルタルソース 11	135 54 36
千切り	キャベツ・人参	5
大根煮	大根・人参・蓮根 いんげん・鶏ミンチ 椎茸・こんにやく 砂糖・醤油	25
人参しりしり	人参・メーク ツナ・コーン	25
辛子和え	キャベツ・水菜 油揚げ・わさび	15
漬物		2
副食計		297
主食	ごはん	312
合計		609kcal

10月9日(木)		
献立名	食品名	kcal
焼魚	サバ 生姜・醤油	105 5
揚げ物	三種の野菜かき揚げ サラダ油	60
出汁巻き玉子	玉子・出汁・油 25	31
中華酢の物	緑豆春雨・人参・ハム キクラゲ・彩野菜・胡麻 胡麻油・酢・砂糖	43
カレー炒め	切干大根・玉葱・人参 ピーマン・ソーセージ カレー粉・サラダ油	23
青のり醤油	竹輪・コーン 青海苔・醤油	24
漬物		2
副食計		293
主食	ごはん	312
合計		605kcal

10月10日(金)		
献立名	食品名	kcal
揚げ物	ジャーマンポテトコロック サラダ油	142
焼物	高菜オムレツ1/2	42
千切り	キャベツ ソース 7	5 10
麻婆春雨	緑豆春雨・もやし 人参・きくらげ 豚ミンチ・いんげん 麻婆ソース	65
胡麻和え	キャベツ・人参 蒸し鶏・胡麻 砂糖・醤油	18
含め煮	豆腐がんも 砂糖・醤油	62
漬物		2
副食計		346
主食	ごはん	312
合計		658kcal

10月11日(土)		
献立名	食品名	kcal
お楽しみメニュー		

食材の仕入れ状況により一部メニュー変更のある場合がございます。