

10月 お献立 テイケア

		<p>10月1日(水)                  鰯の葱味噌焼き                  中華春雨サラダ                  しろ菜のソテー                  オムレツ                  香の物                  E 435kcal P 17.5g F 6.1g                  C 75.7g Na 2.2g</p>	<p>10月2日(木)                  厚揚げのすき煮                  かき揚げ                  厚焼き玉子                  花型野菜揚げ                  香の物                  E 522kcal P 11.6g F 20.1g                  C 75.9g Na 1.4g</p>	<p>10月3日(金)                  味噌カツ                  マカロニサラダ                  切干大根のナムル                  ツキコン金平                  香の物                  E 646kcal P 15.2g F 23.4g                  C 92.2g Na 2.7g</p>	<p>10月4日(土)                  赤魚の幽庵焼き                  高菜スパゲティ                  ひじき煮                  焼売                  香の物                  E 455kcal P 17.3g F 5.1g                  C 81.5g Na 2.8g</p>	
<p>10月5日(日)                  旨じゃがカレーコロッケ                  白菜サラダ                  ビーンズトマト                  ウインナーソーセージ                  香の物                  E 516kcal P 10.9g F 14.4g                  C 84g Na 2g</p>	<p>10月6日(月)                  肉団子の酢豚風/オムレツ                  春雨サラダ                  がんも煮                  しろ菜の中華炒め                  香の物                  E 496kcal P 13.1g F 10.6g                  C 84.4g Na 3.3g</p>	<p>10月7日(火)                  メバルの香味焼き                  焼きビーフン                  玉ねぎマリネ                  大学芋                  香の物                  E 436kcal P 14.1g F 4.7g                  C 82.1g Na 1.5g</p>	<p>10月8日(水)                  牛肉コロッケ                  五目煮                  青梗菜のソテー                  クワイの小海老炒め                  香の物                  E 545kcal P 11.4g F 11.4g                  C 97.5g Na 2.5g</p>	<p>10月9日(木)                  チキン南蛮 タルタルソース                  白菜のコーンサラダ                  ビーンズトマト                  ス克蘭ブルエッグ                  香の物                  E 594kcal P 16.7g F 20.5g                  C 83.1g Na 2.7g</p>	<p>10月10日(金)                  タラのきのこソース                  チャプチェ                  竹輪のゆかり揚げ                  青菜の炒めもの                  香の物                  E 407kcal P 16g F 3.9g                  C 74.6g Na 2.4g</p>	<p>10月11日(土)                  豚肉と木耳の玉子炒め/粉吹き芋                  和風ペンネ                  しろ菜のソテー                  生姜餃子                  香の物                  E 449kcal P 13.2g F 11.2g                  C 78.2g Na 2g</p>
<p>10月12日(日)                  鱈の野菜あんかけ                  シルバーサラダ                  白菜のソテー                  オムレツ                  香の物                  E 436kcal P 16.5g F 6.8g                  C 74g Na 2.1g</p>	<p>10月13日(月)                  のり塩チキンカツ                  田舎煮                  小松菜の中華炒め                  茄子の南蛮漬け                  香の物                  E 461kcal P 12.5g F 10.9g                  C 76.3g Na 2.3g</p>	<p>10月14日(火)                  豚丼                  クリーミーカニフライ                  中華春雨サラダ                  青梗菜の炒め物                  フルーツ                  E 744kcal P 17.5g F 31.3g                  C 97.9g Na 3.1g</p>	<p>10月15日(水)                  白身魚の油淋ソース                  大根のごま酢サラダ                  竹輪煮                  水餃子                  香の物                  E 419kcal P 16g F 3.7g                  C 78g Na 2.5g</p>	<p>10月16日(木)                  回鍋肉風/ピーマンの肉詰めフライ                  高菜スパゲティ                  ポテトサラダ                  人参のしりしり                  香の物                  E 644kcal P 12g F 13.4g                  C 88.8g Na 2.2g</p>	<p>10月17日(金)                  鶏肉の照焼き/平焼き                  カレービーフン                  しろ菜のソテー                  かぼちゃ煮                  香の物                  E 428kcal P 12.5g F 7.3g                  C 74.7g Na 1.3g</p>	<p>10月18日(土)                  豆腐ステーキ 野菜甘酢あん                  チャプチェ                  茄子の生姜醤油                  ミートボール                  香の物                  E 466kcal P 10.1g F 11.6g                  C 77.5g Na 2.2g</p>
<p>10月19日(日)                  オムレツ オーロラソース                  あさりと大根の時雨煮                  青菜の炒め物                  ピリ辛のつきこん炒め                  香の物                  E 512kcal P 11.5g F 13.9g                  C 82.1g Na 3.1g</p>	<p>10月20日(月)                  鰯の山椒焼き                  肉じゃが                  厚焼き玉子                  甘辛肉団子                  香の物                  E 520kcal P 21.9g F 8.2g                  C 86g Na 2.7g</p>	<p>10月21日(火)                  ハンバーグ トマトソース                  ペンネサラダ                  ひじき煮                  オムレツ                  香の物                  E 575kcal P 14.4g F 20.5g                  C 82.2g Na 2.9g</p>	<p>10月22日(水)                  深川丼                  コロッケ                  青梗菜の炒め物                  焼売                  フルーツ                  E 521kcal P 19.8g F 12.2g                  C 80.7g Na 2.1g</p>	<p>10月23日(木)                  ホッケの西京焼き                  山菜パスタ                  しろ菜のソテー                  切干大根とゆかりのサラダ                  香の物                  E 441kcal P 14.8g F 9.8g                  C 71.5g Na 1.8g</p>	<p>10月24日(金)                  ハッ岳野辺山高原牛乳オマール海老クリームコロッケ                  中華春雨サラダ                  オムレツ                  大豆の豆板醬炒め                  香の物                  E 559kcal P 13.2g F 15.6g                  C 90.9g Na 2g</p>	<p>10月25日(土)                  香川名物骨付き鶏風チキンカツ                  焼きビーフン                  南瓜サラダ                  彩り野菜のつみれ                  香の物                  E 496kcal P 12.2g F 12.8g                  C 80.9g Na 1.5g</p>
<p>10月26日(日)                  肉団子の甘酢あん/花型さつま揚げ                  和風ペンネ                  小松菜のソテー                  クワイの粒マスタード和え                  香の物                  E 519kcal P 15.1g F 10.8g                  C 88.5g Na 3g</p>	<p>10月27日(月)                  メンチカツ                  韓国風春雨                  大豆の煮もの                  茄子の生姜醤油                  香の物                  E 548kcal P 13.5g F 16.9g                  C 83.4g Na 2.2g</p>	<p>10月28日(火)                  メバルの生姜焼き                  ハンバーグ/青梗菜の塩炒め                  ポテトサラダ                  ひじき煮                  香の物                  E 457kcal P 17.5g F 9.8g                  C 73.2g Na 2.5g</p>	<p>10月29日(水)                  鶏天 中華あんかけ/平焼き                  切干大根煮                  角揚げ煮                  しろ菜のソテー                  香の物                  E 519kcal P 15.2g F 12.8g                  C 82.8g Na 2.7g</p>	<p>10月30日(木)                  豚肉と牛蒡のしぐれ煮/竹輪の磯辺揚げ                  シルバーサラダ                  和風じゃがバター                  金時豆                  香の物                  E 480kcal P 11g F 11.5g                  C 87.7g Na 2g</p>	<p>10月31日(金)                  南瓜コロッケ/パンプキンキッシュ風                  ペンネサラダ                  がんも煮                  ウインナー                  香の物                  E 620kcal P 14.8g F 21g                  C 92.2g Na 2.3g</p>	

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分