

10月

お献立

四季菜

			<p>10月1日 (木)</p> <p>ハンバーグ デミグラスソース 白身魚フライ 金平ごぼう パンプキンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 517kcal P 18.2g F 15.1g C 76g Na 2.9g</p>	<p>10月2日 (金)</p> <p>一口竜田揚げ (野菜あん) 水餃子 ごま団子 竹輪サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 588kcal P 13.9g F 18.7g C 89.6g Na 3.8g</p>
<p>10月5日 (月)</p> <p>鯖の味噌焼き 茄子の南蛮漬け 青菜ともやしのナムル 豆サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 599kcal P 18.9g F 23.1g C 74.9g Na 2.9g</p>	<p>10月6日 (火)</p> <p>チキンステーキ&さつま芋天ぷら 黒豚焼売 インゲンのピーナッツ和え 海老のレモンマリネ 日替わりご飯</p> <p>E 577kcal P 19.8g F 20.9g C 76.5g Na 4.1g</p>	<p>10月7日 (水)</p> <p>ハッシュドビーフコロッケ オムレツ 竹輪煮 ブロッコリーのイタリアンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 519kcal P 12.1g F 17.8g C 76.5g Na 2.8g</p>	<p>10月8日 (木)</p> <p>豚肉の生姜焼き 磯辺ささみフライ イカとブロッコリーソテー 柚子香るコールスロー 日替わりご飯</p> <p>E 556kcal P 23.9g F 19.1g C 69.4g Na 4.1g</p>	<p>10月9日 (金)</p> <p>ほっけの照焼き ミートボール 枝豆天 ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 509kcal P 22.1g F 13.5g C 73g Na 4.2g</p>
<p>10月12日 (月)</p> <p>根菜つくねバーグ はんぺん煮/厚焼き玉子 ジャーマンポテト 菜の花と汐昆布の白和え 日替わりご飯</p> <p>E 472kcal P 14.6g F 9.6g C 80.1g Na 3.6g</p>	<p>10月13日 (火)</p> <p>鱈の野菜甘酢あんかけ 紅葉平焼き 筍のハオ炒め さつまいもサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 414kcal P 18.8g F 6.2g C 69.5g Na 3.8g</p>	<p>10月14日 (水)</p> <p>海鮮ニラもやし天&水餃子 高野豆腐煮 インゲンと白木耳のナムル 貝柱と玉子の炒め物 日替わりご飯</p> <p>E 408kcal P 14.3g F 6.5g C 70.3g Na 3.2g</p>	<p>10月15日 (木)</p> <p>ごぼうの鶏つくね天ぷら ひじき煮 切干大根のゆず風味 タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 526kcal P 13.7g F 17.6g C 78.1g Na 3.3g</p>	<p>10月16日 (金)</p> <p>エビフライ&かにクリーミーコロッケ オムレツ がんも煮 ブロッコリーサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 527kcal P 14.3g F 16.6g C 77.9g Na 2.1g</p>
<p>10月19日 (月)</p> <p>チキンステーキ ラタトゥイーズ 紅葉平焼き 田舎煮 パンプキンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 471kcal P 15.1g F 16.8g C 64.3g Na 2.6g</p>	<p>10月20日 (火)</p> <p>ポークさっぱり炒め ビック焼売 つきこんの金平 マカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 563kcal P 14.5g F 21.7g C 74.1g Na 3g</p>	<p>10月21日 (水)</p> <p>鮭のレモンペッパー焼き 炊き合わせ ほうれん草のソテー タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 485kcal P 21.4g F 14.4g C 66g Na 3.5g</p>	<p>10月22日 (木)</p> <p>鶏の唐揚げ ミートオムレツ オクラの塩昆布和え カニ風胡麻マヨネーズサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 596kcal P 21.1g F 24.2g C 68g Na 3.5g</p>	<p>10月23日 (金)</p> <p>すき焼き風コロッケ ニシンの照り焼き 若芽のナムル れんこんサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 514kcal P 11.1g F 16.1g C 79.4g Na 3.1g</p>
<p>10月26日 (月)</p> <p>ハンバーグバーベキューソース トマトのペンネグラタン ほうれん草ソテー チャプチェ 日替わりご飯</p> <p>E 450kcal P 17.4g F 9.6g C 72.7g Na 3.8g</p>	<p>10月27日 (火)</p> <p>海老カツ ブロッコリーのそぼろ玉子和え 筍のハオ炒め 豆サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 517kcal P 16.6g F 16.4g C 74.6g Na 3.6g</p>	<p>10月28日 (水)</p> <p>甘辛鶏唐揚げ 海鮮焼売 菜の花の煮浸し さつまいもサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 524kcal P 15.7g F 15.9g C 78.5g Na 3.1g</p>	<p>10月29日 (木)</p> <p>銀サケの塩焼き 松茸風はんぺん/ピリ辛こんにゃく 小松菜のごま和え 蒸し鶏のカリカリ梅和え 日替わりご飯</p> <p>E 444kcal P 19.9g F 9.2g C 69.4g Na 4.4g</p>	<p>10月30日 (金)</p> <p>北海道産かぼちゃコロッケ 南瓜焼売 金平ごぼう 貝柱のサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 560kcal P 13.2g F 15.4g C 90.7g Na 2g</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