



お献立
四季菜



				<p>10月1日 (金)</p> <p>唐揚げ野菜あんかけ 厚焼き玉子/青菜のオイスター炒め あさりと大根の時雨煮 竹輪サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 521kcal P 15.8g F 14.3g C 81.5g Na 5.7g</p>
<p>10月4日 (月)</p> <p>鯖の味噌焼き/平焼き 海鮮焼売 炊き合わせ 大根サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 661kcal P 20g F 27.3g C 80.4g Na 3g</p>	<p>10月5日 (火)</p> <p>豚すき煮風/生姜揚げ餃子 クワイの粒マスタード和え 竹の子の味噌炒め 海老と白菜のレモンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 464kcal P 14.6g F 12.3g C 72.9g Na 3.2g</p>	<p>10月6日 (水)</p> <p>ほっけの照焼き ミートオムレツ 竹輪煮 合鴨サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 511kcal P 17.9g F 11.5g C 82.1g Na 4.3g</p>	<p>10月7日 (木)</p> <p>豚肉の生姜焼き 塩レモン香るささみフライ 筍とイカの炒め物 ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 511kcal P 19.3g F 16.8g C 67.2g Na 3.7g</p>	<p>10月8日 (金)</p> <p>鱈のラタトゥイース 枝豆天 つきこんの金平 ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 467kcal P 18.5g F 10.5g C 72.4g Na 2.9g</p>
<p>10月11日 (月)</p> <p>照り焼きハンバーグ かぼちゃコロケ 小柱のレモンマリネ 春雨サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 552kcal P 15g F 18.4g C 79.3g Na 3.1g</p>	<p>10月12日 (火)</p> <p>かれのい野菜甘酢あんかけ 肉焼売 じゃが芋とにんにくの芽の炒め物 牛蒡サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 437kcal P 12.6g F 11.6g C 68.8g Na 2.5g</p>	<p>10月13日 (水)</p> <p>茄子の肉詰め天/南瓜天 甘辛肉団子 れんこん金平 柚子香るコールスロー 日替わりご飯</p> <p>E 582kcal P 16.3g F 17.3g C 89.8g Na 5.2g</p>	<p>10月14日 (木)</p> <p>メバルの香味ソース タラモサラダ 切干大根のゆず風味 あさりのチャプチェ 日替わりご飯</p> <p>E 420kcal P 17.8g F 7.6g C 66.7g Na 2.6g</p>	<p>10月15日 (金)</p> <p>豚からの酢豚風 コーン焼売/塩麹金平 がんも煮 南瓜サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 447kcal P 11.7g F 10.3g C 74.8g Na 2.9g</p>
<p>10月18日 (月)</p> <p>鶏の香草パン粉焼き/春巻き 田舎煮 わらびのお浸し さつま芋サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 467kcal P 13.2g F 14.2g C 69.1g Na 3.5g</p>	<p>10月19日 (火)</p> <p>ホイコーロー&花天 豆腐とひき肉の包み揚げ 青菜ソテー タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 581kcal P 16.4g F 23.6g C 74.5g Na 3.8g</p>	<p>10月20日 (水)</p> <p>赤魚の胡麻照り焼き 塩レモン香るささみフライ 肉じゃが パンプキンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 535kcal P 21.3g F 13.5g C 78.9g Na 3g</p>	<p>10月21日 (木)</p> <p>油淋鶏 炊き合わせ 炒り玉子 大根のごま酢サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 533kcal P 16.6g F 14.1g C 81.7g Na 4.7g</p>	<p>10月22日 (金)</p> <p>ごっついメンチカツ 青梗菜のソテー 縞ほっけの塩焼き れんこんサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 575kcal P 18.2g F 19.7g C 79g Na 2.8g</p>
<p>10月25日 (月)</p> <p>チキン南蛮 煮物 小松菜のソテー 貝柱のサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 559kcal P 16.7g F 22.3g C 70.9g Na 4.2g</p>	<p>10月26日 (火)</p> <p>鯖の醤油麹焼き 揚げ出し豆腐 炒り玉子 ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 643kcal P 21g F 30.1g C 68g Na 3.9g</p>	<p>10月27日 (水)</p> <p>根菜つくねバーグ 海鮮焼売 豚肉と大根の煮物 タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 558kcal P 16.8g F 20.4g C 75g Na 3.7g</p>	<p>10月28日 (木)</p> <p>ほっけの葱味噌焼き 松茸風はんぺん 小松菜の胡麻味噌炒め かき揚げ 日替わりご飯</p> <p>E 524kcal P 17.2g F 17.6g C 72.9g Na 2.5g</p>	<p>10月29日 (金)</p> <p>北海道かぼちゃコロケ 金平ごぼう 南瓜焼売 バンバンジー 日替わりご飯</p> <p>E 537kcal P 12.1g F 12.9g C 91.7g Na 3.5g</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