



10月



お献立
四季菜



	<p>10月1日 (火)</p> <p>豚しゃぶ 濃厚胡麻だれ 白身魚の香草パン粉フライ 竹の子の味噌炒め クワイの粒マスタード和え 日替わりご飯</p> <p>E 626kcal P 17.6g F 30.6g C 71g Na 2.7g</p>	<p>10月2日 (水)</p> <p>チキン南蛮 オムレツ/青菜のコンソメソテー 竹輪煮 中華春雨サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 555kcal P 12.6g F 18.5g C 84.3g Na 4.4g</p>	<p>10月3日 (木)</p> <p>ますの塩焼き 厚焼き玉子/赤平天 つきこんの金平 ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 435kcal P 17.8g F 9.4g C 69g Na 2.3g</p>	<p>10月4日 (金)</p> <p>ダブルエビフライ ミニハンバーグ/若芽のナムル ビーンズトマト ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 540kcal P 16.3g F 17.6g C 78g Na 2.8g</p>
<p>10月7日 (月)</p> <p>鱈の生姜焼き 野菜春巻き がんも煮 春雨の胡麻マヨネーズ和え 日替わりご飯</p> <p>E 472kcal P 16.7g F 11.9g C 72.2g Na 3g</p>	<p>10月8日 (火)</p> <p>豚の甘辛炒め 花型さつま揚げ/大学芋 ハムマリネ 玉子サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 557kcal P 13.6g F 22g C 76.3g Na 2.6g</p>	<p>10月9日 (水)</p> <p>肉じゃがコロッケ オムレツ/青梗菜の黒胡麻ソテー クワイの小海老炒め 五目煮 日替わりご飯</p> <p>E 509kcal P 11.5g F 11.9g C 87.4g Na 3.2g</p>	<p>10月10日 (木)</p> <p>メバルのおろしあん 水餃子 切干大根のゆず風味 ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 428kcal P 15.8g F 6.8g C 73.9g Na 2.6g</p>	<p>10月11日 (金)</p> <p>きのこハンバーグ 竹輪のゆかり揚げ 青菜の白胡麻炒め 南瓜サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 492kcal P 17g F 13.4g C 74g Na 3.5g</p>
<p>10月14日 (月)</p> <p> スポーツの日</p>	<p>10月15日 (火)</p> <p>たらの西京焼き クリーミーカレーフライ 青梗菜の炒め物 ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 430kcal P 7.5g F 12.4g C 70.4g Na 2.6g</p>	<p>10月16日 (水)</p> <p>油淋鶏 竹輪煮 ミートボール 大根のごま酢サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 465kcal P 17.8g F 8.6g C 77.3g Na 3.8g</p>	<p>10月17日 (木)</p> <p>回鍋肉/春巻き ウインナー/人参のしりしり 大豆の煮もの 韓国風サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 507kcal P 14.1g F 13.5g C 81.3g Na 3.9g</p>	<p>10月18日 (金)</p> <p>こぶしメンチカツ 平焼き/青梗菜のソテー かぼちゃ煮 春雨さっぱりサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 492kcal P 12.8g F 15.7g C 73.6g Na 2.4g</p>
<p>10月21日 (月)</p> <p>えびかつのタルタルソースがけ フランク/青菜の炒め物 がんも煮 チャプチェ 日替わりご飯</p> <p>E 524kcal P 13.8g F 17.2g C 76.2g Na 3.1g</p>	<p>10月22日 (火)</p> <p>ハンバーグ トマトソース オムレツ/生姜天 ひじき煮 ペンネサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 543kcal P 19.3g F 16.7g C 77.4g Na 3.7g</p>	<p>10月23日 (水)</p> <p>赤魚の香味だれ コーン焼売/青梗菜の炒め物 田舎煮 玉子サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 434kcal P 17.1g F 11.6g C 62.6g Na 2.6g</p>	<p>10月24日 (木)</p> <p>鶏天 野菜あん 水餃子/小松菜のコンソメ炒め ピリ辛こんにゃく イタリアンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 520kcal P 13.7g F 15.6g C 79.6g Na 2.8g</p>	<p>10月25日 (金)</p> <p>深川煮 クリーミーカレーフライ キャベツの塩昆布和え ごぼうサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 458kcal P 11.9g F 13.9g C 69.6g Na 2.7g</p>
<p>10月28日 (月)</p> <p>メバルの山椒照り焼き かに風味焼売/青菜の中華炒め ひじき煮 ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 456kcal P 15.1g F 9.9g C 74.3g Na 2.8g</p>	<p>10月29日 (火)</p> <p>和風チキンステーキ 大学芋/茄子の生姜醤油 大豆の煮もの 韓国風春雨 日替わりご飯</p> <p>E 500kcal P 17.8g F 13.8g C 75.3g Na 3.2g</p>	<p>10月30日 (水)</p> <p>豆腐ハンバーグ 中華あん オムレツ/小松菜のコンソメソテー 切干大根煮 南瓜サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 472kcal P 14.6g F 10.1g C 79.9g Na 3.7g</p>	<p>10月31日 (木)</p> <p>南瓜コロッケ ウィンバーグ/チンゲン菜の炒め物 卵の花 ペンネサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 594kcal P 12.1g F 18.7g C 91.6g Na 2.6g</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