



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



# お献立 四季菜



 					<b>11月1日 (金)</b> 肉団子の甘酢あん／オムレツ 野菜春巻き がんも煮 シルバーサラダ 日替わりご飯  E 508kcal P 13.7g F 13.7g C 80.4g Na 3.6g
<b>11月4日 (月)</b>  <b>振替休日</b>	<b>11月5日 (火)</b> ハンバーグ トマトソース 角揚げ煮／もやしのナムル ひじきの五目煮 マカロニサラダ 日替わりご飯  E 510kcal P 15.6g F 18.2g C 72g Na 3.6g	<b>11月6日 (水)</b> ますの塩焼き オムレツ／甘辛肉団子 若芽のぬた ポテトサラダ 日替わりご飯  E 481kcal P 18.8g F 12.1g C 73.9g Na 3.1g	<b>11月7日 (木)</b> 豚肉と木耳の玉子炒め 赤平天／コーン焼売 煮物 中華春雨サラダ 日替わりご飯  E 430kcal P 13.5g F 11.9g C 72g Na 3.3g	<b>11月8日 (金)</b> 鱈の塩焼き ハムステーキ インゲンのごま和え 肉じゃが 日替わりご飯  E 412kcal P 17.6g F 7.4g C 67.6g Na 3.2g	
<b>11月11日 (月)</b> カリカリささみ揚げ 紅生姜 オムレツ／枝豆天 田舎煮 ツナサラダ 日替わりご飯  E 486kcal P 12.6g F 13.7g C 76g Na 2.4g	<b>11月12日 (火)</b> メバルの山椒焼き 完熟トマトのピザロール 高野豆腐煮 韓国風春雨 日替わりご飯  E 455kcal P 16.6g F 8.3g C 76.7g Na 3.5g	<b>11月13日 (水)</b> 厚揚げジャージャンソース 焼き栗コロッケ ひじき煮 パンプキンサラダ 日替わりご飯  E 548kcal P 11.3g F 15.7g C 87.8g Na 3.8g	<b>11月14日 (木)</b> サーモンフライ タルタルソース 青のりポテト／つきこんのピリ辛炒め 若芽のナムル 大根の甘酢サラダ 日替わりご飯  E 512kcal P 12.8g F 18.6g C 73.3g Na 2.9g	<b>11月15日 (金)</b> チキンステーキ／平焼き ホタテ入りクリーミーコロッケ 五目切干大根 ポテトサラダ 日替わりご飯  E 502kcal P 14.8g F 15.9g C 72.4g Na 2.5g	
<b>11月18日 (月)</b> 豚肉と牛蒡のしぐれ煮 厚焼き玉子／クワイの小海老炒め 若芽の酢の物 ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯  E 508kcal P 13.7g F 11.9g C 84.1g Na 3.1g	<b>11月19日 (火)</b> かつ煮 花型さつま揚げ／小松菜の炒め物 切干大根のゆず風味 明太スパゲティ 日替わりご飯  E 495kcal P 17.7g F 11g C 79.6g Na 3g	<b>11月20日 (水)</b> 赤魚の照り焼き 生姜天／もやしと青梗菜の炒め物 かぼちゃ煮 タマゴサラダ 日替わりご飯  E 412kcal P 16.5g F 9.7g C 61.6g Na 2.3g	<b>11月21日 (木)</b> オムレツのそぼろあん たまねぎ棒 竹の子の味噌炒め ひじきサラダ 日替わりご飯  E 498kcal P 13g F 14.1g C 78.5g Na 4g	<b>11月22日 (金)</b> たら野菜甘酢あん 春巻き 茄子の生姜醤油 金平ごぼう 日替わりご飯  E 441kcal P 15.2g F 10.2g C 70.3g Na 3g	
<b>11月25日 (月)</b> おろしハンバーグ 竹輪天 インゲンのおかか和え ごぼうサラダ 日替わりご飯  E 482kcal P 14.8g F 15.7g C 70.5g Na 3.6g	<b>11月26日 (火)</b> 厚切りハムカツ コーン焼売／もやしのごま酢和え 田舎煮 ポテトサラダ 日替わりご飯  E 474kcal P 10.2g F 15.4g C 72.2g Na 2.7g	<b>11月27日 (水)</b> 回鍋肉 にしんの塩焼き／厚焼き玉子 若芽のナムル 蒸し鶏の中華サラダ 日替わりご飯  E 432kcal P 15.5g F 9.7g C 70.5g Na 2.9g	<b>11月28日 (木)</b> メバルの香味ソース たこさんウィンナー／小松菜の煮浸し 卵の花 柚子香る白菜サラダ 日替わりご飯  E 420kcal P 16.5g F 8.9g C 67.4g Na 2.7g	<b>11月29日 (金)</b> イカのチリソース 水餃子／青梗菜の胡麻和え クワイの小エビ炒め 大根の甘酢サラダ 日替わりご飯  E 443kcal P 13.3g F 7.4g C 78.9g Na 3.4g	

※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