10月 お献立 四季菜

10月1日（水）	10月2日（木）	10月3日（金）
鰤の葱味噌焼き	すき煮	味噌カツ
オムレツ／しろ菜のソテー 竹輪煮 中華春雨サラダ 日替わりご飯	厚焼き玉子／花型野菜揚げ 切干大根煮 ごぼうサラダ 日替わりご飯	切干大根のナムル 若芽の酢の物 マカロニサラダ 日替わりご飯
E 428kcal P 18.2g F 6.3g C 74.4g Na 3.4g	E 470kcal P 12g F 16.4g C 71.9g Na 2.3g	E 584kcal P 14.1g F 23.1g C 79.4g Na 2.6g

10月6日（月）	10月7日（火）	10月8日（水）	10月9日（木）	10月10日（金）
肉団子の酢豚風	メバルの香味焼き	鶏肉の照り焼き	ALOHA マヒマヒ	ハンバーグ きのこソース
オムレツ／がんも煮 若芽のナムル 春雨のサラダ 日替わりご飯	大学芋／花天 玉ねぎマリネ 玉子サラダ 日替わりご飯	フランク／青梗菜のソテー 五目煮 ポテトサラダ 日替わりご飯	ウインナー／スクランブルエッグ ビーンズトマト ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯	竹輪のゆかり揚げ 青菜の炒めもの チャプチェ 日替わりご飯
E 455kcal P 12.5g F 11.1g C 74.5g Na 3.4g	E 452kcal P 18.1g F 11.5g C 67.9g Na 2.1g	E 488kcal P 18g F 16.4g C 65.3g Na 3.1g	E 629kcal P 21.2g F 28.3g C 71.3g Na 2.5g	E 469kcal P 13.4g F 13.6g C 73g Na 3.4g

10月13日（月）	10月14日（火）	10月15日（水）	10月16日（木）	10月17日（金）
	豚肉の生姜炒め	白身魚の油淋ソース	回鍋肉風	鶏肉の照焼き／平焼き
	クリーミーカニフライ 青梗菜の炒め物 中華春雨サラダ 日替わりご飯	水餃子／若芽のナムル 竹輪煮 大根のごま酢サラダ 日替わりご飯	ピーマンの肉詰めフライ 人参のしりしり ポテトサラダ 日替わりご飯	かぼちゃ煮／しろ菜のソテー カレービーフン ごぼうサラダ 日替わりご飯
	E 634kcal P 15.8g F 27.2g C 81.7g Na 2.9g	E 382kcal P 15.4g F 4.1g C 69.5g Na 3.1g	E 556kcal P 9.8g F 12.7g C 71.6g Na 1.9g	E 436kcal P 12.1g F 13.2g C 64.4g Na 1.7g

10月20日（月）	10月21日（火）	10月22日（水）	10月23日（木）	10月24日（金）
鰤の山椒焼き	ハンバーグ トマトソース	深川煮	ホッケの西京焼き	八ヶ岳野辺山高原牛乳オマール海老クリーミーコロッケ
甘辛肉団子／厚焼き玉子 ぬた 肉じゃが 日替わりご飯	オムレツ／生姜天 ひじき煮 ペンネサラダ 日替わりご飯	焼売／青梗菜の炒め物 キムチ大豆もやし かぼちゃサラダ 日替わりご飯	和風ミニバーグ／しろ菜のソテー 水餃子 チリソースがけ 切干大根とゆかりのサラダ 日替わりご飯	オムレツ／若芽のナムル 大豆の豆板醤炒め 中華春雨サラダ 日替わりご飯
E 494kcal P 21.4g F 8.1g C 82.4g Na 3.2g	E 547kcal P 14.7g F 20.9g C 74.9g Na 3.2g	E 595kcal P 17.1g F 9.5g C 107.1g Na 2.1g	E 490kcal P 17g F 15.9g C 68g Na 2.7g	E 487kcal P 11.9g F 15.9g C 75.2g Na 2.2g

10月27日（月）	10月28日（火）	10月29日（水）	10月30日（木）	10月31日（金）
大判肉包みのサルサソース	メバルの生姜焼き	鶏天 中華あんかけ	豚肉と牛蒡のしぐれ煮	南瓜コロッケ
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	ミニハンバーグ／青梗菜の塩炒め ひじき煮 ポテトサラダ 日替わりご飯	平焼き／しろ菜のソテー 切干大根煮 マカロニサラダ 日替わりご飯	竹輪の磯辺揚げ 和風じゃがバター シルバーサラダ 日替わりご飯	ウインナー／小松菜の炒め物 がんも煮 ペンネサラダ 日替わりご飯
E 491kcal P 11.3g F 11.2g C 84.6g Na 2.9g	E 411kcal P 16.6g F 9.9g C 62.9g Na 2.5g	E 510kcal P 13.9g F 17.1g C 72.5g Na 2.3g	E 398kcal P 9.3g F 11.2g C 70.7g Na 2g	E 609kcal P 14.7g F 21.3g C 89.6g Na 2.9g

※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