

平成27年度 10月献立

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			親子丼 りんごジュース	白ごはん(ジャー) ハンバーグ 手作りソース のりおポテト マカロニツナサラダ ブロッコリーの塩ゆで パプリカソテー	白ごはん(ジャー) 豚肉の天ぷらの南蛮漬け 里芋とインゲンの煮物 切干大根とちくわの酢の物 なすと厚揚げの煮物*
			356kcal 蛋白12.9g 脂質8.8g 塩分1.8g	482kcal 蛋白14.8g 脂質18.6g 塩分1.7g	435kcal 蛋白15.8g 脂質9.2g 塩分1.8g
5	6	7	8	9	10
白ごはん(ジャー) タラの磯辺揚げ じゃがいものそぼろ炒め こんぴやくとえのきのゴマ和え 枝豆 人参のソテー	菜飯ごはん(ジャー) 豚肉のしぐれ煮 カリフラワーの香味和え 卵焼き インゲンの天ぷら 筑前煮	白ごはん(ジャー) 牛肉のトマト煮 レンコンフライ 高野豆腐とグリーンピースの煮物 わかめとえのきの酢の物 かぼちゃのグラッセ	白ごはん(ジャー) 唐揚げ カレー風味 ウインナー ほうれん草と人参の炒め物 コーンの甘煮 ポテトのコンソメ煮	白ごはん(ジャー) 豚肉豆腐(赤ピーマン) レンコンの金平 インゲンのゴマ和え 手作りコロケ チンゲン菜と人参の煮浸し	白ごはん(ジャー) 鮭の塩焼き ひじき煮 かぼちゃの煮物 大豆とグリーンピースのマヨ和え コーンのかき揚げ
368kcal 蛋白13.4g 脂質9.1g 塩分2.1g	421kcal 蛋白17.7g 脂質10.2g 塩分2.0g	467kcal 蛋白13.2g 脂質15.6g 塩分1.9g	506kcal 蛋白17.6g 脂質20.4g 塩分2.1g	517kcal 蛋白18.8g 脂質14.3g 塩分2.0g	396kcal 蛋白12.5g 脂質10.8g 塩分1.4g
12	13	14	15	16	17
体育の日	白ごはん(ジャー) マーボーナス 人参の金平 豚肉と白菜の煮物 大根のゆず和え イカ天*	ハヤシライス りんごジュース	わかめごはん(ジャー) 豚肉のバター生姜炒め 小松菜と厚揚げの煮浸し アスパラの天ぷら 人参とちくわの和風和え 大学芋	白ごはん(ジャー) 焼き肉 レンコンとエリンギの炒め物 春雨と人参の酢の物 がんと白菜の煮物 かぼちゃの天ぷら	白ごはん(ジャー) エビフライ ポテトと豚肉のソテー ブロッコリーと人参のすりごま和え ピーマンの甘辛煮 根菜煮
	401kcal 蛋白17.6g 脂質10.5g 塩分1.6g	455kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	393kcal 蛋白14.0g 脂質6.6g 塩分2.0g	526kcal 蛋白12.9g 脂質20.5g 塩分1.9g	437kcal 蛋白17.9g 脂質10.2g 塩分2.0g
19	20	21	22	23	24
白ごはん(ジャー) 牛肉の肉じゃが 大根の田楽 厚揚げとしめじの煮物 ほうれん草と人参の卵とじ オクラの梅肉和え	白ごはん(ジャー) 鶏肉のチーズ焼き 里芋の唐揚げ 卵焼き インゲンとじゃこの炒め物 かぼちゃのいとこ煮	白ごはん(ジャー) ハンバーグホワイトソース さつまいもきんとき チンゲン菜と人参のソテー 玉ねぎとツナのサラダ 椎茸の天ぷら	白ごはん(ジャー) ホイコーロー ひじきの中華和え 手作りコロケ ブロッコリー天 人参のソテー	栗ごはん(ジャー) 鯖の味噌煮 大根のそぼろあんかけ 煮卵 きのこ人参の煮物 なすのフライ	白ごはん(ジャー) すき焼き コーンの煮物 小松菜の和え物 レンコンと人参の金平
427kcal 蛋白13.2g 脂質11.3g 塩分2.0g	482kcal 蛋白21.4g 脂質14.6g 塩分2.0g	406kcal 蛋白6.4g 脂質14.6g 塩分1.4g	498kcal 蛋白17.5g 脂質14.6g 塩分2.1g	448kcal 蛋白12.8g 脂質17.2g 塩分2.0g	433kcal 蛋白12.2g 脂質12.8g 塩分1.8g
26	27	28	29	30	31
さつまいもごはん(ジャー) 豚肉の柳川煮 ちくわのゴマ天 人参と玉ねぎのりんご酢サラダ わかめとえのきの生姜煮 アスパラの素揚げ	カレーライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) 揚げだし豆腐とエビの和風あんかけ 切干大根とコーンのサラダ 焼きビーフン ブロッコリーの炒め物 こふき芋	白ごはん(ジャー) 肉団子のマヨ照り焼き アスパラベーコン ミニトマト 卵焼き 小松菜と人参の和え物	白ごはん(ジャー) チキンカツ かぼちゃとミックスビーンズサラダ マカロニのカレー風味* 野菜炒め	白ごはん(ジャー) 豚肉のスタミナ焼き* きのこハムのマリネ キャベツと人参の炒め物 春雨と玉葱の酢の物
459kcal 蛋白16.5g 脂質13.7g 塩分1.7g	455kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	376kcal 蛋白11.3g 脂質9.4g 塩分2.0g	422kcal 蛋白14.1g 脂質13.2g 塩分1.9g	482kcal 蛋白16.8g 脂質17.9g 塩分1.6g	353kcal 蛋白13.1g 脂質7.2g 塩分1.8g

仕入れの都合により、メニューに変更が生じる場合があります。どうぞご了承くださいませ。

株式会社 富喜屋