平成28年度 10月献立

月	火	水	木	金	土
					1
					白ごはん(ジャー) 豚じゃが コーンの炒め物 チンゲン菜の胡麻和え ひじきの煮物
					351kcal　蛋白11.9g 脂質4.9g　塩分1.6g
3	4	5	6	7	8
白ごはん(ジャー) サバのソース煮 ちくわの天ぷら 枝豆 切干大根と人参の酢の物 麻婆じゃが	白ごはん(ジャー) 塩唐揚げ キャベツとわかめの煮浸し トマトと玉ねぎのマリネ ひよこ豆のカレー炒め スナップえんどう	中華丼 ゼリー	白ごはん(ジャー) ハンバーグ　デミソース アスパラベーコン のりしおポテト 白菜と昆布のマヨ和え マカロニコンソメ風味	ひじきごはん(ジャー) すき焼き風 かぼちゃの甘煮 小松菜と人参の和え物 カリフラワーの香味和え	白ごはん(ジャー) 焼きそば* 春雨と大根葉の酢の物 エビフライ* 厚揚げとさつまいもの煮物
461kcal　蛋白18.3g 脂質13.1g　塩分1.4g	428kcal　蛋白15.3g 脂質15.6g　塩分1.3g	429kcal　蛋白17.3g 脂質12.0g　塩分1.6g	451kcal　蛋白11.2g 脂質13.7g　塩分2.3g	352kcal　蛋白9.4g 脂質10.8g　塩分1.6g	454kcal　蛋白16.1g 脂質6.3g　塩分1.4g
10	11	12	13	14	15
体育の日	ハヤシライス ヨーグルト	さつまいもごはん(ジャー) 豚肉の生姜焼き はんぺんといんげんの含め煮 人参の白味噌マヨ和え レンコンの天ぷら	白ごはん(ジャー) 鶏肉のバジル焼き カットコーン 手作りほうれん草コロッケ* ナポリタンスパゲティ	白ごはん(ジャー) 魚の唐揚げ　人参タルタル 金時豆 青梗菜の生姜ソテー フライドレンコン きのこのマリネ	白ごはん(ジャー) マーボー豆腐* ピーマンの甘辛煮 コーンのかき揚げ 野菜炒め
	445kcal　蛋白9.7g 脂質13.9g　塩分2.4g	384kcal　蛋白12.4g 脂質11.9g　塩分1.9g	457kcal　蛋白16.9g 脂質15.4g　塩分1.5g	365kcal　蛋白9.7g 脂質10.7g　塩分1.0g	426kcal　蛋白14.8g 脂質14.1g　塩分1.1g
17	18	19	20	21	22
白ごはん(ジャー) 肉団子のトマト煮込み ブロッコリー天 レンコンのバジル炒め 枝豆 じゃがいもとハムのサラダ	白ごはん(ジャー) トンカツ　おろし添え インゲンとじゃこの炒め物 ミニトマト かぼちゃのいとこ煮 白菜と人参のおかか和え	白ごはん(ジャー) 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜と人参のポン酢和え 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 大学芋	白ごはん(ジャー) イカフライ(カレー風味) 厚揚げのなめこおろし煮 春雨と錦糸卵のサラダ ほうれん草とベーコンのバター炒め 添えブロッコリー	カレーライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) 牛キャベツ煮込み 里芋のゆず味噌和え グリンピースの煮物 椎茸と人参の甘煮
477kcal　蛋白14.9g 脂質16.6g　塩分1.6g	368kcal　蛋白12.8g 脂質7.0g　塩分1.8g	375kcal　蛋白15.1g 脂質6.0g　塩分1.5g	376kcal　蛋白11.8g 脂質11.7g　塩分1.7g	445kcal　蛋白9.7g 脂質13.9g　塩分2.4g	400kcal　蛋白10.7g 脂質10.7g　塩分1.7g
24	25	26	27	28	29
白ごはん(ジャー) ポークソテー さつまいものレモン煮 スパゲティのオーロラサラダ スナップえんどう キャベツと人参のソテー	栗ごはん(ジャー) タラのゆず風味焼き いんげんの天ぷら ナスの煮浸し ニラの豚そぼろ炒め がんもと花人参の煮物	白ごはん(ジャー) 唐揚げ かぼちゃと人参のグラッセ マカロニとゆで卵のサラダ かぶとコーンのスープ煮	白ごはん(ジャー) 牛肉豆腐 小松菜とツナの和え物 ウインナー天 里芋と人参の甘辛煮 卵焼き	白ごはん(ジャー) 鯖のカレー揚げ インゲンのゴマ和え 高野の卵とじ 糸こんと人参の金平 手作りコロッケ	白ごはん(ジャー) チキンカツ 大根と人参の中華サラダ きのことツナのしぐれ煮 ブロッコリーの塩ゆで
370kcal　蛋白12.9g 脂質5.7g　塩分1.6g	398kcal　蛋白14.9g 脂質11.9g　塩分2.5g	481kcal　蛋白15.5g 脂質16.4g　塩分1.8g	549kcal　蛋白18.1g 脂質23.2g　塩分1.9g	475kcal　蛋白14.3g 脂質19.3g　塩分1.4g	434kcal　蛋白16.1g 脂質15.5g　塩分1.1g
31					
白ごはん(ジャー) ハンバーグ　ケチャップ フライドポテト ほうれん草とえのきの炒め物 かぼちゃのシチュー エビとコーンのマヨ和え					
485kcal　蛋白13.1g 脂質16.5g　塩分2.6g					

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