

平成26年度 10月献立

月	火	水	木	金
		1	2	3
		かやくごはん ジャー タラの甘酢あんかけ じゃがいものそぼろ炒め 枝豆 手作りコロッケ こんにゃく和え物	白ごはん(ジャー) 豚肉と塩昆布の炒め物 きのこのバター炒め わかめとコーンの酢の物 アスパラの天ぷら	白ごはん(ジャー) ハンバーグ 照り焼き フライドポテト 小松菜のゴマ和え 厚揚げの生姜煮 人参の素揚げ
		432kcal 蛋白8.5g 脂質9.1g 塩分1.8g	429kcal 蛋白9.0g 脂質9.3g 塩分2.0g	425kcal 蛋白8.1g 脂質9.3g 塩分1.9g
6	7	8	9	10
わかめごはん(ジャー) 豚のしょうが焼き インゲンの天ぷら 人参と椎茸の煮物 グリーンピースの甘煮 さつまいもきんとき	ハヤシライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) 牛肉のトマト煮 高野豆腐のグリーンピースあんかけ キャベツとわかめの酢の物 レンコンの天ぷら ちくわの磯辺揚げ	白ごはん(ジャー) 鶏肉の照り焼き さつま揚げの甘辛煮 コーンとじゃがいものマヨ和え 小松菜と人参の和え物 ミニトマト	白ごはん(ジャー) トンカツ 手作りソース ブロッコリーの塩ゆで さつまいものレモン煮 焼きかまの煮物 ほうれん草のゴマ和え
433kcal 蛋白9.0g 脂質10.1g 塩分2.0g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	439kcal 蛋白8.3g 脂質9.6g 塩分2.1g	435kcal 蛋白8.6g 脂質9.2g 塩分2.0g	459kcal 蛋白11.9g 脂質13.1g 塩分2.5g
13	14	15	16	17
体育の日	白ごはん(ジャー) イカ天の和風あんかけ 大根とカニカマの酢の物 厚揚げとしめじの煮物 ウインナーのケチャップ炒め じゃこと昆布豆の煮物	白ごはん(ジャー) 鶏肉とときのこの煮物 切干大根と糸昆布煮物 揚げじゃがバター キャベツと人参のゴマ和え	すき焼き丼 りんごジュース	白ごはん(ジャー) 白身魚のカレー風味フライ じゃがいもとベーコンのコンソメ煮 ミニトマトのオニオン和え マカロニツナサラダ
	440kcal 蛋白9.2g 脂質10.8g 塩分2.0g	430kcal 蛋白8.5g 脂質10.0g 塩分1.9g	432kcal 蛋白8.6g 脂質10.3g 塩分2.3g	441kcal 蛋白9.1g 脂質11.2g 塩分2.0g
20	21	22	23	24
白ごはん(ジャー) 唐揚げ フライドレンコン ウインナー ほうれん草の和え物 人参のグラッセ	さつまいもごはん(ジャー) 鮭の塩焼き 卵焼き 手づくり枝豆コロッケ 白菜としめじの煮物 オクラの天ぷら	白ごはん(ジャー) 豚肉みぞれ和え なすの天ぷら 春雨とささみのマヨ和え レンコンの甘辛煮 小松菜と油揚げの煮浸し	白ごはん(ジャー) ハンバーグ ケチャップ 揚げアスパラ 高野豆腐の中華炒め かぼちゃのグラッセ ミニトマト	カレーライス りんごジュース
459kcal 蛋白11.9g 脂質13.1g 塩分2.5g	431kcal 蛋白9.6g 脂質11.2g 塩分2.1g	436kcal 蛋白9.2g 脂質10.8g 塩分2.0g	428kcal 蛋白8.7g 脂質9.2g 塩分2.1g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g
27	28	29	30	31
白ごはん(ジャー) エビフライ ソース 切干大根とちくわの煮物 なすの生姜煮 枝豆の塩茹で さつまいもとハムのオーロラサラダ	ひじきごはん(ジャー) 鶏肉とブロッコリーのガーリック炒め レンコンとエリンギの金平 コーンマヨサラダ 人参の天ぷら	白ごはん(ジャー) トンカツ タルタルソース イタリアンスパゲティ 野菜炒め インゲンの素揚げ なすの揚げ浸し	白ごはん(ジャー) 酢鶏 さつまいもの天ぷら ちくわの甘辛炒め チンゲン菜とコーンの中華炒め	白ごはん(ジャー) タラの磯辺揚げ マカロニカレー味 ミニトマト 焼きビーフン スイートかぼちゃ
440kcal 蛋白8.9g 脂質10.3g 塩分2.0g	428kcal 蛋白8.7g 脂質9.2g 塩分2.1g	441kcal 蛋白9.1g 脂質11.2g 塩分2.0g	439kcal 蛋白8.3g 脂質9.6g 塩分2.1g	431kcal 蛋白9.6g 脂質11.2g 塩分2.1g

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。