

2020年10月献立表



	昼食(A)	エネルギー(kcal)	昼めん食	エネルギー(kcal)		昼食(A)	エネルギー(kcal)	昼めん食	エネルギー(kcal)
01	木 豚肉の生姜焼き風 卵の花 ほうれん草のお浸し 里芋ご飯 味噌汁 漬物	576	月見うどん 卵の花 ほうれん草のお浸し 里芋ご飯(小) 漬物	544	16	金 さばの味噌煮 卵の花 小松菜の辛子和え ご飯 すまし汁 漬物	508	五目そば 卵の花 小松菜の辛子和え ご飯(小) 漬物	519
02	金 あじのカレー南蛮漬け なすの煮びたし いんげんの磯和え ご飯 すまし汁 フルーツ	523	肉そば なすの煮びたし いんげんの磯和え ご飯(小) フルーツ	559	17	土 煮込みハンバーグ かぼちゃソテー ほうれん草のピーナッツ和え ご飯 コンソメスープ 漬物	645	月見きしめん かぼちゃソテー ほうれん草のピーナッツ和え ご飯(小) 漬物	532
03	土 回鍋肉 じゃが芋の中華煮 わかめのナムル ご飯 中華スープ 漬物	558	たぬきそば じゃが芋の中華煮 わかめのナムル ご飯(小) 漬物	502	18	日 			
04	日 				19	月 鶏そぼろ丼 じゃが芋のツナ煮 春菊のお浸し 味噌汁 フルーツ	611	えび天うどん じゃが芋のツナ煮 春菊のお浸し ご飯(小) フルーツ	555
05	月 さばの塩麹焼き さつま芋の甘辛煮 人参の甘酢和え ご飯 味噌汁 フルーツ	550	カレーうどん さつま芋の甘辛煮 人参の甘酢和え ご飯(小) フルーツ	617	20	火 酢豚 五目春雨 豆腐サラダ ご飯 中華スープ 漬物	658	たぬきそば 五目春雨 豆腐サラダ ご飯(小) 漬物	556
06	火 豚肉のオニオンソース 里芋のゴマ味噌煮 小松菜のおかか和え ご飯 和風スープ 漬物	565	しょうゆラーメン 里芋のゴマ味噌煮 小松菜のおかか和え ご飯(小) 漬物	499	21	水 魚のムニエル・バター醤油 切干大根煮 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	515	ミートソーススパゲティ 切干大根煮 オニオンサラダ 汁物 フルーツ	532
07	水 牛肉の柳川風煮 ピーマンと竹輪の炒め物 ブロッコリーのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	628	ほうとう風きしめん ピーマンと竹輪の炒め物 ブロッコリーのごま和え ご飯(小) 漬物	455	22	木 揚げ出し豆腐 里芋の肉味噌がけ 小松菜のお浸し 十穀ご飯 かきたま汁 漬物	540	鶏南蛮そば 里芋の肉味噌がけ 小松菜のお浸し 十穀ご飯(小) 漬物	590
08	木 魚のみぞれあんかけ なすの土佐煮 ほうれん草の白和え ご飯 すまし汁 漬物	543	焼きそば なすの土佐煮 ほうれん草の白和え 汁物 漬物	554	23	金 鶏肉の照り焼き 白菜の煮びたし ほうれん草のごま和え ご飯 すまし汁 漬物	540	カレーうどん 白菜の煮びたし ほうれん草のごま和え ご飯(小) 漬物	548
09	金 じゃこチャーハン風炊き込みご飯 ミニコロケ わかめサラダ 和風スープ フルーツ	613	ナポリタンスパゲティ ミニコロケ わかめサラダ 汁物 フルーツ	614	24	土 赤魚の煮付け 冬瓜のかに風味あんかけ きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	597	とんこつラーメン 冬瓜のかに風味あんかけ きらずサラダ ご飯(小) 漬物	625
10	土 鶏肉と大豆のトマト煮 小松菜ときのこのソテー さつま芋のサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	640	かき揚げうどん 小松菜ときのこのソテー さつま芋のサラダ ご飯(小) 漬物	599	25	日 			
11	日 				26	月 ぶりの照り焼き 高野豆腐の煮物 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物	525	とろろそば 高野豆腐の煮物 白菜の塩昆布和え ご飯(小) 漬物	490
12	月 鶏肉の塩麹炒め 里芋のゆず味噌かけ ブロッコリーのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	566	なめこおろしそば 里芋のゆず味噌かけ ブロッコリーのサラダ ご飯(小) 漬物	505	27	火 ハヤシライス いんげんのソテー 海藻サラダ フルーツ	660	ナポリタンスパゲティ いんげんのソテー 海藻サラダ 汁物 フルーツ	539
13	火 赤魚の野菜あんかけ 切干大根煮 チンゲン菜のナムル ご飯 豚汁 フルーツ	530	肉うどん 切干大根煮 チンゲン菜のナムル ご飯(小) フルーツ	526	28	水 鶏肉のさっぱり煮 さつま揚げの炒め物 ほうれん草のなめ茸和え ご飯 すまし汁 漬物	556	海鮮塩焼きそば さつま揚げの炒め物 ほうれん草のなめ茸和え 汁物 漬物	431
14	水 きのこのキーマカレー ピーマンソテー キャベツと糸昆布のサラダ 福神漬け フルーツ	633	きつねうどん ピーマンソテー キャベツと糸昆布のサラダ ご飯(小) フルーツ	500	29	木 ミックスフライ きのこの洋風煮 コーンサラダ ご飯 和風スープ 漬物	589	あんかけきしめん きのこの洋風煮 コーンサラダ ご飯(小) 漬物	540
15	木 カツの卵とじ もやしと竹輪の炒め物 カリフラワーのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	642	味噌煮込み風うどん もやしと竹輪の炒め物 カリフラワーのゆかり和え ご飯(小) 漬物	534	30	金 ハンバーグ ピーマンソテー 大根サラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	565	味噌煮込み風うどん ピーマンソテー 大根サラダ ご飯(小) フルーツ	559
					31	土 鶏肉のクリーム煮 マカロニソテー ブロッコリーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	648	五目うどん マカロニソテー ブロッコリーのサラダ ご飯(小) 漬物	559

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

