

2021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	金	513	肉そば 糸昆布煮 冷奴 さつま芋ご飯(小) 漬物	531	16	土	585	牛肉とごぼうのしぐれ煮 ふるふき大根 白菜と糸昆布のサラダ ご飯 和風スープ 漬物	481
02	土	532	豚肉ともやしの塩にんにく炒め じゃが芋の中華煮 わかめの酢の物 ご飯 中華スープ 漬物	481	17	日			
03	日				18	月	570	鶏肉ときのこのピリ辛煮 れんこんきんぴら 春菊のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	512
04	月	533	あじのカレー南蛮漬け さつま芋の甘辛煮 ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁 漬物	586	19	火	582	エビチャーハン風炊き込みご飯 春巻き チンゲン菜のナムル 中華スープ フルーツ	600
05	火	597	ポークチャップ かぼちゃの洋風煮 カリフラワーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	535	20	水	518	さわらの味噌漬け焼き 五目豆 もやしのゆかり和え ご飯 豚汁 漬物	545
06	水	520	鶏肉の治部煮風 さつま揚げの炒め物 小松菜のピーナツ和え ご飯 和風スープ 漬物	500	21	木	551	揚げ出し豆腐 かぼちゃのそぼろあん 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物	472
07	木	548	たらのごま焼き 鶏レバーの甘辛煮 春菊のお浸し ご飯 味噌汁 フルーツ	629	22	金	585	鶏肉の照り焼き 白菜の煮びたし ほうれん草のじゃこサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	522
08	金	516	メンチカツ 人参しりしり 大根のゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	490	23	土	588	あじの蒲焼き 根菜の煮物 おからホトサラダ ご飯 味噌汁 漬物	570
09	土	530	海鮮きのこ丼 シュウマイ もやしのナムル かきたま汁 フルーツ	543	24	日			
10	日				25	月	542	たらのムニエルトウモロコシがけ ほうれん草のソテー かぼちゃサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	659
11	月	583	豚肉の生姜焼き風 なすの土佐煮 チンゲン菜の磯和え ご飯 味噌汁 フルーツ	522	26	火	551	和風ハンバーグ さつま芋の甘煮 白菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	505
12	火	513	赤魚の塩麹焼き ひじきの煮物 きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	599	27	水	594	鶏むね肉の塩麹唐揚げ 卵の花 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物	593
13	水	634	きのこのキーマカレー ピーマンソテー キャベツのサラダ 福神漬け フルーツ	539	28	木	551	さばの塩焼き なすの煮びたし 春菊の白和え 炊き込みご飯(小) すまし汁 漬物	548
14	木	569	鶏肉の甘酢炒め 冬瓜のツナ煮 もやしと豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	538	29	金	626	ハヤシライス いんげんのソテー 海藻サラダ フルーツ	499
15	金	524	さばの味噌煮 卵の花 小松菜の辛子マヨ和え ご飯 すまし汁 漬物	536	30	土	655	カツの卵とじ チンゲン菜の中華煮 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物	561

*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