10月　献　立　表

mon月	tue火	wed水	thu木	fri金
2	**3**	**4**	**5**	**6**
豚肉のネギみそ焼き ミートオムレツ・コールスロー ブロッコリーソテー けんちん煮・チキンナゲット 麦ご飯	ハンバーグデミソース インゲンソテー ツナサラダ・ごぼうソテー チーズポテト・パイン缶 ご飯	鶏肉のおろしポン酢 ボイルキャベツ イカのカレー揚げ さつまいもと南瓜のサラダ 肉豆腐・刻み昆布の酢の物 ご飯	豚肉のプルコギ 焼きいもコロッケ ミニトマト 切り干し大根サラダ・玉子焼き ご飯	煮魚（バサ） 付け合わせ（人参・インゲン） ポテトサラダ・小松菜のソテー レバーの甘辛炒め 麦ご飯
ｴﾈﾙｷﾞｰ 693 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 16.2 g 塩分 2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 719 kcal 蛋白質 23 g 脂質 15.4 g 塩分 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 771 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 19.4 g 塩分 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 728 kcal 蛋白質 27 g 脂質 16.6 g 塩分 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 679 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 15.2 g 塩分 1.9 g
9	**10**	**11**	**12**	**13**
スポーツの日	きのこのドライカレー グラタン風コロッケ ごま酢和え オレンジ ご飯	すき焼き風煮・ゆで卵 かき揚げ ひじきのチーズサラダ うぐいす豆煮 ご飯	鶏肉のレモン醤油揚げ コールスロー もやしの海苔ごま和え あさりとがんものみそ炒め かぼちゃ煮 ご飯	揚げ魚のおろし煮（タラ） 豆腐ステーキ 炊き合わせ（蓮根・人参・蒟蒻） ほうれん草のサラダ えびボールのチリソース煮 ご飯
ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 754 kcal 蛋白質 21 g 脂質 20.9 g 塩分 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 750 kcal 蛋白質 24 g 脂質 20.3 g 塩分 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 752 kcal 蛋白質 27 g 脂質 23.3 g 塩分 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 702 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 14.8 g 塩分 2.3 g
16	**17**	**18**	**19**	**20**
生揚げのそぼろ煮 花野菜サラダ チンゲン菜のソテー ロールキャベツ煮 中華ポテト・ご飯	鶏肉のごま照り焼き・カットコーン 塩焼きそば 変わり五目豆 小松菜としらすの和え物 柿 ご飯	酢豚 春巻き 小松菜と塩昆布のナムル 高野豆腐煮 ご飯	鶏肉ときのこのオイスター炒め 根菜サラダ 油揚げの酢の物 コキールフライ ご飯	ハムカツ・さわらの西京焼き ボイルキャベツ ひじきとツナの炒め物 バンサンスー・蒟蒻煮 ご飯
ｴﾈﾙｷﾞｰ 759 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 18.9 g 塩分 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 724 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 15.6 g 塩分 1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 772 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 22.9 g 塩分 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 737 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 18.8 g 塩分 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 684 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 16.6 g 塩分 2.6 g
23	**24**	**25**	**26**	**27**
マーボー春雨 イカフライ・ブロッコリー 切り干し大根煮 わかめとコーンのサラダ 肉焼売 ご飯	白身魚のムニエル 人参甘煮・インゲンソテー ミモザサラダ かぼちゃのクリーム煮・チーズ 麦ご飯	豆腐ハンバーグ和風おろしソース スパゲティーソテー・ブロッコリー ごぼうのみそ炒め ほうれん草のおかか和え 青のりポテト・みかん缶 ご飯	チキンピカタ・コーンソテー 大豆サラダ 野菜のコンソメ煮 じゃが芋のカレー炒め ご飯	ヒレカツ ごぼうと舞茸の金平 小松菜の辛子和え キャベツ焼き さつま芋のチーズ和え ご飯
ｴﾈﾙｷﾞｰ 737 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 16.6 g 塩分 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 683 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 12.2 g 塩分 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 687 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 8.9 g 塩分 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 757 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 21.7 g 塩分 2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 748 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 14.6 g 塩分 1.8 g
30	**31**			
鯖の味噌煮 付け合わせ（ほうれん草・長ネギ・ゆで卵） 焼肉風 レンコンのはさみ揚げ 白菜のゆかり和え ご飯	チキン南蛮・タルタルソース スパゲティーソテー・ブロッコリー 野菜ときのこの炒め物 白滝のサラダ・りんご ふりかけ ご飯			
ｴﾈﾙｷﾞｰ 757 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 19.2 g 塩分 2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 758 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 23.6 g 塩分 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。
ご飯に使用しているお米は国産米となっています。
お問い合わせは栄養士　小山内まで。

大和市深見西4－2－20
株式会社　安田物産
クッキングセンター大和工場
TEL　046－261－7255