

10月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

| | | | | | 1 | | | | | 2 | | | | | 3 | | | | | 4 | | | | |
|--|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | 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 | | | | | 具入り玉子焼き・鯖の塩こうじ焼き 蒸し南瓜 れんこんのはさみ揚げ 卵の花和え 白菜のゆかり和え 麦ご飯 | | | | | 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 | | | | |
| エネルギー | | | | | 724 | | | | | 756 | | | | | 732 | | | | | 759 | | | | |
| 脂質 | | | | | 15.6 | | | | | 21.7 | | | | | 20 | | | | | 18.9 | | | | |
| | | | | | 26.4 | | | | | 21.2 | | | | | 26.4 | | | | | 25.1 | | | | |
| | | | | | 1.8 | | | | | 2 | | | | | 2.3 | | | | | 2.6 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | 8 | | | | | 9 | | | | | 10 | | | | | 11 | | | | |
| ハムカツ・さわらの西京焼き ポイルキャベツ ひじきとツナの炒め物 春雨の中華和え・蒟蒻煮 ご飯 | | | | | 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・ソテー・ブロッコリー あさりとかんものみそ炒め 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 | | | | |
| エネルギー | 684 | | | | 737 | | | | | 683 | | | | | 738 | | | | | 757 | | | | |
| 脂質 | 16.6 | | | | 16.6 | | | | | 12.2 | | | | | 14.2 | | | | | 21.7 | | | | |
| | | | | | 26.1 | | | | | 22.5 | | | | | 28.5 | | | | | 27.2 | | | | |
| | | | | | 2.6 | | | | | 2.5 | | | | | 2.6 | | | | | 2 | | | | |
| 14 | | | | | 15 | | | | | 16 | | | | | 17 | | | | | 18 | | | | |
| スポーツの日 | | | | | 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 | | | | | 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(エビ・南瓜・玉葱) 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 ごぼうのみそ炒め かぼちゃ煮 ご飯 | | | | |
| | | | | | エネルギー | | | | | 702 | | | | | 754 | | | | | 750 | | | | |
| 脂質 | | | | | 14.8 | | | | | 20.9 | | | | | 20.3 | | | | | 18.7 | | | | |
| | | | | | 31.4 | | | | | 21 | | | | | 24 | | | | | 20.3 | | | | |
| | | | | | 2.3 | | | | | 2.3 | | | | | 2.2 | | | | | 1.5 | | | | |
| 21 | | | | | 22 | | | | | 23 | | | | | 24 | | | | | 25 | | | | |
| 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 ポイルキャベツ 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 | | | | | 豚肉のブルコギ 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(バス) 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 | | | | |
| エネルギー | 693 | | | | 719 | | | | | 771 | | | | | 728 | | | | | 679 | | | | |
| 脂質 | 16.2 | | | | 15.4 | | | | | 19.4 | | | | | 16.6 | | | | | 15.2 | | | | |
| | | | | | 25.1 | | | | | 30.3 | | | | | 27 | | | | | 25.1 | | | | |
| | | | | | 2 | | | | | 1.9 | | | | | 2.1 | | | | | 1.9 | | | | |
| 28 | | | | | 29 | | | | | 30 | | | | | 31 | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | 鶏肉とき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 | | | | | 回鍋肉 揚げ出し豆腐 バンサンスー 海鮮焼売 キャベツの塩昆布あえ ご飯 | | | | | チキン南蛮 スパゲティ・ソテー・ブロッコリー 野菜ときこの炒め物 白滝のサラダ・りんご ふりかけ ご飯 | | | | | | | | | |
| エネルギー | 748 | | | | 737 | | | | | 747 | | | | | 706 | | | | | | | | | |
| 脂質 | 14.6 | | | | 18.8 | | | | | 21 | | | | | 18.2 | | | | | | | | | |
| | | | | | 24.1 | | | | | 23.3 | | | | | 22 | | | | | | | | | |
| | | | | | 1.8 | | | | | 2.1 | | | | | 2.2 | | | | | | | | | |

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おります。
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

