

10月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

					1					2					3				
					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		koal	蛋白質	g	エネルギー		koal	蛋白質	g	エネルギー		koal	蛋白質	g	エネルギー		koal	蛋白質	g
脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g
6					7					8					9				
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 南瓜のクリーム煮・チーズ 麦ご飯					豆腐ハンバーグと風おろしソース スパゲティソテー・ブロッコリー あさりとがんものみそ炒め ほうれん草のおかか和え 青のりポテト・みかん缶 ご飯				
エネルギー	676	koal	蛋白質	22.3	エネルギー	737	koal	蛋白質	22.5	エネルギー	683	koal	蛋白質	26.3	エネルギー	738	koal	蛋白質	28.5
脂質	14.2	g	塩分	2	脂質	16.6	g	塩分	2.5	脂質	12.2	g	塩分	2.2	脂質	14.2	g	塩分	2.6
13					14					15					16				
スポーツの日					ヒレカツ ごぼうと舞茸の金平 小松菜の辛子和え お好み焼き さつま芋のチーズ和え 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					回鍋肉 揚げ出し豆腐 ハンサンスー 海鮮焼売 キャベツの塩昆布あえ ご飯				
エネルギー		koal	蛋白質	g	エネルギー	773	koal	蛋白質	25.7	エネルギー	737	koal	蛋白質	25.3	エネルギー	747	koal	蛋白質	23.3
脂質		g	塩分	g	脂質	15.8	g	塩分	1.8	脂質	18.8	g	塩分	2.3	脂質	21.0	g	塩分	2.1
20					21					22					23				
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 さつま芋と南瓜のサラダ 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				
エネルギー	684	koal	蛋白質	24.9	エネルギー	719	koal	蛋白質	23.0	エネルギー	771	koal	蛋白質	30.3	エネルギー	703	koal	蛋白質	26.3
脂質	15.6	g	塩分	1.8	脂質	15.4	g	塩分	2.2	脂質	19.4	g	塩分	1.9	脂質	14.7	g	塩分	2.0
27					28					29					30				
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					揚げ魚のおろし煮 豆腐ステーキ 炊き合わせ(連根・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 ひじきのチーズサラダ うぐいす豆煮 ご飯				
エネルギー	724	koal	蛋白質	26.4	エネルギー	702	koal	蛋白質	31.4	エネルギー	754	koal	蛋白質	21.0	エネルギー	750	koal	蛋白質	24.0
脂質	15.6	g	塩分	1.8	脂質	14.8	g	塩分	2.3	脂質	20.9	g	塩分	2.3	脂質	20.3	g	塩分	2.2
															31				
															鶏肉のレモン醤油揚げ もやしの海苔ごま和え ごぼうのみそ炒め 南瓜煮 ご飯				
エネルギー		koal	蛋白質	g	エネルギー		koal	蛋白質	g	エネルギー		koal	蛋白質	g	エネルギー	707	koal	蛋白質	20.3
脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質	18.7	g	塩分	1.5

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

