

10月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

										1					2				
										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				
エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー		kcal	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
5					6					7					8				
豚肉のブルコギ 紫いもコロッケ ミニトマト 切り干し大根サラダ・玉子焼き ご飯					煮魚 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					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					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	703	kcal	蛋白質	26.3	エネルギー	671	kcal	蛋白質	26.2	エネルギー	738	kcal	蛋白質	28.5	エネルギー	757	kcal	蛋白質	27.2
脂質	14.7	g	塩分	2	脂質	14.5	g	塩分	2.4	脂質	14.2	g	塩分	2.6	脂質	21.7	g	塩分	2
12					13					14					15				
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 パンサンスー 海鮮焼売 キャベツの塩昆布あえ ご飯				
エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー	757	kcal	蛋白質	24.1	エネルギー	737	kcal	蛋白質	25.3	エネルギー	747	kcal	蛋白質	23.3
脂質		g	塩分	g	脂質	15.6	g	塩分	1.8	脂質	18.8	g	塩分	2.3	脂質	21	g	塩分	2
19					20					21					22				
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					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				
エネルギー	684	kcal	蛋白質	24.9	エネルギー	719	kcal	蛋白質	23	エネルギー	676	kcal	蛋白質	22.3	エネルギー	689	kcal	蛋白質	20.4
脂質	15.6	g	塩分	1.8	脂質	15.4	g	塩分	2.2	脂質	14.2	g	塩分	2	脂質	14.2	g	塩分	2.3
26					27					28					29				
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 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	kcal	蛋白質	26.4	エネルギー	702	kcal	蛋白質	31.4	エネルギー	754	kcal	蛋白質	21	エネルギー	750	kcal	蛋白質	24
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
															30				
															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 南瓜煮 ご飯				
エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー	707	kcal	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

