

10 月 献 立

	月	火	水	木	金	土
日にち			1	2	3	4
献立			ブリの照り煮 筍と白菜のおかか煮 小松菜のごま酢和え	肉団子の野菜あんかけ きんぴられんこん 大根のなます	メバルの煮付け 肉詰めいなりの煮物 青梗菜のお浸し	豚肉ときのこのガーリック炒め ごぼうの炒め物 にんじんのマリネ
おやつ			水ようかん(抹茶)・玄米茶	パウンドケーキ・ほうじ茶	しっとり饅頭(吹雪)・緑茶	オレンジゼリー・玄米茶
エネルギー			565	666	603	657
たんぱく質			20.7	17.8	23.6	16.1
日にち	6	7	8	9	10 郷土料理 東京都	11
献立	けんちんうどん 野菜コロッケ ほうれん草のおかか和え	ハンバーグ 蓮根のソテー キャベツのレモン風味和え	きのこ豆カレー 野菜コロッケ チキンサラダ	かやくごはん アジの南部焼き ほうれん草のからし和え	牛肉のすき煮 きんぴらごぼう もやしの梅肉和え	赤魚のみりん焼き さつま芋のレモン煮 オクラの和え物
おやつ	お月見ゼリー・緑茶	ムーンライトクッキー・紅茶	デミケーキ・ほうじ茶	ぼたぼた焼き・緑茶	豆乳クリームプリン(いちご)・玄米茶	トト焼き(チョコ)・ほうじ茶
エネルギー	639	649	676	501	665	511
たんぱく質	23.1	20.7	13.4	27.6	16.3	21.6
日にち	13	14	15	16	17	18
献立	さわらの柚子胡椒焼き 大学芋 青梗菜のお浸し	麻婆豆腐 ほうれん草の中華炒め カニサラダ	カレイの味噌焼き かぼちゃの煮物 切干大根の和え物	おろしそば 焼き栗コロッケ 菜の花の和え物	マグロカツ 竹輪とほうれん草の炒め物 大根の浅漬け	鶏肉のマーマレード煮 ジャーマンポテト ハムサラダ
おやつ	カットケーキ・紅茶	杏仁豆腐・ほうじ茶	ソフトサラダせんべい・緑茶	もみじ饅頭・玄米茶	和のパンケーキ(抹茶)・ほうじ茶	カントリーマーム・緑茶
エネルギー	600	575	502	643	555	656
たんぱく質	23.4	17.3	21.4	20.3	18.8	18.8
日にち	20	21	22	23	24	25 セレクトメニュー
献立	ポークカレー 白身魚(タラ)フライ グリーンサラダ	タラのマヨ焼き ブロッコリーのソテー コールスローサラダ	鶏キムチ ジャーマンポテト きゅうりのピーナッツ和え	さわらの田楽 かぼちゃの煮物 もやしの和え物	鶏肉と筍のカツオ煮 ごぼうの炒め煮 ひじきの和え物	回鍋肉or八宝菜 北海フライ 大根ナムル
おやつ	バームクーヘン・ほうじ茶	練り切り(紅葉)・玄米茶	しっとりどら焼き(カスタード)・ほうじ茶	梨ゼリー・緑茶	源氏パイ・玄米茶	カステラ饅頭・ほうじ茶
エネルギー	688	575	652	650	596	633
たんぱく質	16.2	21.2	23.8	24.9	15.7	15.6
日にち	27	28	29	30	31 ハロウィン	
献立	エビカツ・牛肉コロッケの盛り合わせ ブロッコリーのコンソメ炒め マカロニサラダ	カレーきしめん かぼちゃコロッケ ピーマンの和え物	アジの胡麻焼き 蓮根の炒め煮 ほうれん草の辛子和え	豚肉の焼肉炒め ごぼうの炒め煮 白菜の胡麻和え	ハロウィンシチュー 小松菜のソテー キャベツのサラダ	
おやつ	牛乳ドーナツ・玄米茶	ベルギーワッフル・ほうじ茶	ワインゼリー・ほうじ茶	チョコレート饅頭・玄米茶	かぼちゃプリン・紅茶	
エネルギー	523	611	530	632	524	
たんぱく質	15.7	23.1	23.1	19.6	19.6	