

10月 がつ 献立表 こん だて ひょう

月		火		水		木		金	
2	669Kcal	3	606Kcal	4	571Kcal	5	566Kcal	6	634Kcal
ごはん みそ汁(卵) コロッケ ほうれん草のごまあえ 切り干し大根の煮物		ごはん 中華スープ 魚の朝鮮焼き ナムル 焼きビーフン		おにぎり 田舎そば(そば) きのこの友禅和え		ごはん すまし汁 鶏肉の磯風ソテー 酢の物 根菜煮		中華丼(卵) わかめスープ しゅうまい	
9		10	638Kcal	11	610Kcal	12	625Kcal	13	727Kcal
やすみ		ごはん コンソメスープ チーズハンバーグ (チーズ) サラダ チンゲンサイのソテー		おにぎり しょうゆラーメン(卵) かぼちゃのそぼろ煮		ごはん みそ汁 ポークピカタ(卵) キャベツの和え物 野菜のコンソメ煮		チキンカレー コンソメスープ サラダ	
16	581Kcal	17	622Kcal	18	537Kcal	19	565Kcal	20	
ごはん みそ汁 魚の塩焼き なます 春巻き		ごはん みそ汁 肉じゃが 青じそドレッシング和え キャベツと卵のソテー (卵)		焼うどん みそ汁 ほうれん草のお浸し		ごはん みそ汁 魚のムニエル 菜の花のピーナッツ和え 信田煮		ひがえりょこう 日帰り旅行	
23	501Kcal	24	522Kcal	25	640Kcal	26	567Kcal	27	666Kcal
ごはん すまし汁 魚の西京焼き 青菜の錦糸和え(卵) 大根と厚揚げ煮		パン クリームシチュー 花野菜サラダ		おにぎり カレーうどん もやし和え物		ごはん コンソメスープ チキンのマスタード焼き ピーナッツあえ 里芋のゆずみそかけ		いもご飯 みそ汁 さんまフライ もずくの酢の物 金平ごぼう	
30	579Kcal	31	676Kcal						
ごはん すまし汁 魚のしょうが煮 いんげんごまマヨあえ ひじき煮		ごはん みそ汁 とんかつ ポテトサラダ とうがんのくず煮							