10月　献立表

月	火	水	木	金
3　603Kcal ごはん すまし汁 さばの味噌煮 カリフラワーのごま和え 青菜の炒め物	4　623Kcal ごはん 味噌汁 豚肉しょうが炒め ナムル がんも煮つけ	5　617Kcal スパゲッティ・ミートソース コンソメスープ ツナサラダ	6　582Kcal ごはん 味噌汁 煮込みハンバーグ キャベツソテー ひじき煮	7　596Kcal えびピラフ(卵) コンソメスープ かぼちゃサラダ
10 休み	11　703Kcal ごはん 味噌汁 チキンカツ(卵) 菜の花の和え物 大豆と切り昆布の煮物	12　538Kcal 焼きうどん 味噌汁 ピーナッツあえ	13　620Kcal ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 春巻 れんこんの炒め煮	14　656Kcal 他人丼(卵) 味噌汁 五色なます
17　567Kcal ごはん 味噌汁 魚のマスタード焼き ごまあえ 野菜のコンソメ煮	18　530Kcal パン かぼちゃの クリームシチュー 野菜サラダ ほうれん草の卵とじ(卵	19　605Kcal おにぎり キムチラーメン(卵) ごまマヨ和え	20　630Kcal ごはん すまし汁 ポークピカタ(卵) 春雨の酢の物(卵) キャベツのフレーク煮	21　661Kcal いもご飯 味噌汁 さんまフライ(卵) 煮浸し
24　685Kcal ごはん すまし汁 メンチカツ マカロニサラダ 大根煮	25　579Kcal ごはん 味噌汁 柚庵焼き 酢の物 炒り豆腐	26　631Kcal おにぎり きつねそば しらすあえ	27　594Kcal ごはん 味噌汁 中華風炒り卵(卵) ピーナッツ和え 冬瓜そぼろ煮	28　713Kcal カレーライス コンソメスープ 豆腐サラダ
30　529Kcal ごはん 味噌汁 煮魚 焼きなす ビーフンソテー				