

# 10月の献立表

昼食		昼食		昼食		昼食		昼食	
10月1日	白身魚の和風あんかけ	10月1日	肉豆腐	10月1日	赤魚の塩麹焼き	10月1日	チキンステーキ(中華甘酢ソース)	10月1日	鮭の粕漬け焼き
10月8日	小松菜の胡麻和え	10月8日	ミモザサラダ	10月15日	マカロニマリネサラダ	10月22日	りんごのコンポート	10月29日	ポテトサラダ
木	大豆・ナス・ピーマンの風サラダ	木	オクラソーセージ大豆ソテー	木	豚バラ肉と根菜の味噌煮	木	ソーセージのポトフ風	木	鶏団子と生葉の中華あんかけ
	大根なます	木	チンゲン菜の磯辺和え	木	青菜のソテー	木	小松菜の鍋和え	木	人参と玉子の炊き合わせ
	エネルギー 208kcal 塩分 2.4g		エネルギー 218kcal 塩分 2.4g		エネルギー 197kcal 塩分 1.6g		エネルギー 188kcal 塩分 1.4g		エネルギー 202kcal 塩分 2.0g
10月10日	野菜と豚肉のカレー炒め	10月10日	サバの塩焼き	10月10日	豚肉の味噌煮込み	10月10日	ブリの照焼き	10月10日	豆腐おろしハンバーグ
10月11日	青菜と干しエビの炒め物	10月11日	ひじきと豆のサラダ	10月11日	オクラとコーンのおろし和え	10月12日	肉詰めいなり	10月13日	野菜入りだし巻き玉子
10月22日	ほうれん草と豆腐の玉子とじ	10月19日	筑前煮	10月26日	餃子のかに風あんかけ	10月30日	糸こんにゃくと鶏肉の煮物	10月31日	チキンクリームシチュー
金	杏仁豆腐	金	穴子と青菜のおかか和え	金	白花豆煮	金	山菜煮	金	ひじきと大豆の煮物
	エネルギー 165kcal 塩分 2.0g		エネルギー 282kcal 塩分 2.5g		エネルギー 248kcal 塩分 2.5g		エネルギー 239kcal 塩分 1.8g		エネルギー 219kcal 塩分 2.2g
10月30日	サバのおろし煮	10月30日	豚肉と玉葱の味噌炒め	10月30日	サバの煮付け	10月30日	豚肉のマヨネーズ炒め	10月30日	あんこうと木の子の四川風炒め
10月31日	南瓜のいとこ煮	10月31日	だし巻き玉子	10月31日	コーン春雨サラダ	10月31日	南瓜煮洋風仕立て	10月31日	チンゲン菜とコーンの中華炒め
土	ニラと豚肉の味噌炒め	土	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	土	チャーシュー野菜炒め	土	あきりと玉葱のフイン蒸し	土	鶏と大根の味噌煮
	小松菜のおひたし	土	若竹煮	土	ニラ玉	土	チンゲン菜ときのこのソテー	土	うぐいす豆
	エネルギー 286kcal 塩分 2.1g		エネルギー 190kcal 塩分 2.1g		エネルギー 330kcal 塩分 2.0g		エネルギー 256kcal 塩分 2.4g		エネルギー 260kcal 塩分 2.4g
10月4日	牛肉とインゲンの炒め物	10月4日	鮭の醤油幽庵焼き	10月4日	ロールキャベツ煮	10月4日	アジの醤油幽庵焼き		
10月11日	南瓜のクリーミーサラダ	10月11日	さつま芋のバター炒め	10月11日	りぼんパスタのクリーム煮	10月11日	ツナとキャベツの炒め物		
10月14日	豆腐の挽肉包み	10月11日	味噌田楽	10月18日	ポークトマト煮	10月18日	けんちん煮		
10月15日	白菜の浅漬け	10月11日	小松菜の辛子和え	10月18日	青菜のナムル	10月18日	きのことハムのソテー		
日	エネルギー 225kcal 塩分 2.3g	日	エネルギー 184kcal 塩分 2.1g	日	エネルギー 225kcal 塩分 2.5g	日	エネルギー 190kcal 塩分 1.6g		
10月17日	アジの南蛮漬け	10月17日	味噌つくね	10月17日	サワラの西京焼き	10月17日	ホイコーロー		
10月25日	カニ風味サラダ	10月17日	南瓜煮	10月24日	じゃが芋のマーボー炒め	10月24日	大豆と穴子の甘煮		
10月26日	キノコの味噌マヨグラタン風	10月18日	豆腐のチャンプルー	10月25日	野菜炒め	10月26日	はんぺんと野菜の田舎煮		
10月27日	大根とウインナーのレモン酢和え	10月18日	オクラのおかか和え	10月25日	小松菜のベーコン和え	10月26日	小松菜のピーナッツ和え		
月	エネルギー 265kcal 塩分 2.4g	月	エネルギー 203kcal 塩分 2.2g	月	エネルギー 180kcal 塩分 1.5g	月	エネルギー 165kcal 塩分 2.0g		
10月30日	豚肉とゴボウの生姜煮	10月30日	アジの生姜煮	10月30日	青椒肉絲	10月30日	カレーの生姜煮		
10月31日	まんまるカレーポテト	10月31日	タラモサラダ	10月31日	さつま芋とレーズンの煮物	10月31日	ソーセージときのこのニンニク風味		
火	がんもの含め煮	10月31日	お酢でさっぱり鶏肉煮込み	10月31日	イカと大根の炒め煮	10月31日	大根と人参のそぼろ煮		
	チンゲン菜ともやしのナムル	10月31日	ほうれん草の磯辺和え	10月31日	ほうれん草のツナ和え	10月31日	オクラの梅和え		
	エネルギー 267kcal 塩分 1.7g	火	エネルギー 195kcal 塩分 2.4g	火	エネルギー 261kcal 塩分 2.4g	火	エネルギー 176kcal 塩分 2.4g		
10月7日	海老としめじの玉子とじ	10月7日	鶏唐揚げのチリソース掛け	10月7日	鮭のごま風味焼き	10月7日	鶏のスパイス炒め		
10月14日	ほうれん草のおかか和え	10月14日	小松菜と湯葉の煮浸し	10月14日	栗ぜんざい	10月14日	シエルマカロニのペペロン風		
10月17日	蒸し鶏のニラソースがけ	10月14日	マーボー春雨	10月14日	大根と椎茸の煮物	10月18日	ホタテと青菜の刻み炒め		
10月24日	ゆず大根	10月14日	大根の照り煮	10月14日	オクラと山芋のあっさり山形だし	10月18日	ミックスビーンズ		
水	エネルギー 141kcal 塩分 2.6g	水	エネルギー 305kcal 塩分 2.4g	水	エネルギー 187kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 208kcal 塩分 2.2g		