



平成 28 年 10 月分

# 予 定 献 立 表

3 日 (月)	4 日 (火)	5 日 (水)	6 日 (木)	7 日 (金)
ご飯 ワンタンスープ チンジャオロース 青梗菜と人参のナムル デザート <i>652kcal</i>	栗ご飯 澄まし汁 高野豆腐と豚肉の煮物 ほうれん草の磯部和え 春雨の酢の物 デザート <i>709kcal</i>	お楽しみメニュー ジョア or マドレーヌ スパゲティーナポリタン 野菜とベーコンのスープ セロリのサラダ <i>672kcal</i>	ご飯 けんちん汁 さばの味噌煮 小松菜としめじのお浸し しそ納豆 デザート <i>700kcal</i>	ビビンバ レタスと蟹の中華スープ さつま芋のバター醤油煮 デザート <i>701kcal</i>
10 日 (月)	11 日 (火)	12 日 (水)	13 日 (木)	14 日 (金)
	パン 豆乳野菜スープ チキンのトマト煮 海藻と野菜のサラダ デザート <i>706kcal</i>	ご飯 みそ汁 さんまの塩焼き ハンペンの卵とじ 小松菜の柚子香和え 梨 <i>709kcal</i>	キーマカレー 野菜スープ 温野菜のサラダ デザート <i>695kcal</i>	ご飯 豆腐とニラのスープ 揚げ鶏の葱ソース 南瓜といんげんの煮物 青梗菜と桜海老の和え物 デザート <i>697kcal</i>
17 日 (月)	18 日 (火)	19 日 (水)	20 日 (木)	21 日 (金)
天津丼 水餃子の中華スープ 青梗菜のナムル デザート <i>653kcal</i>	ご飯 みそ汁 すき焼き煮 なます オクラの山掛け デザート <i>684kcal</i>	チーフ おすすめ 	ご飯 みそ汁 ミックスフライ(焼き栗コロッケ) 焼き茄子 野沢菜漬け 柿 <i>656kcal</i>	鮭ちらし 澄まし汁 豆腐のなめこあんかけ 春菊の辛し和え デザート <i>641kcal</i>
24 日 (月)	25 日 (火)	26 日 (水)	27 日 (木)	28 日 (金)
リクエスト メニュー 	パン コンソメスープ 鮭とポテトのマヨチーズ焼き レモンフレンチサラダ デザート <i>690kcal</i>	ご飯 中華コーンスープ マーボ豆腐 ほうれん草ともやしのナムル デザート <i>710kcal</i>	ご飯 豚汁 赤魚の煮付け ひじきと里芋のサラダ 茄子と胡瓜の和え物 デザート <i>670kcal</i>	あんかけ焼きそば 若布と大根の中華スープ 菊と胡瓜の酢の物 デザート <i>661kcal</i>

31 日 (月)
ハロウィン 焼きカレー パンプキンスープ フレンチサラダ かぼちゃプリン <i>731kcal</i>

暮らしが欧米化し、バター・乳製品・肉等の脂肪の多いおかずが多くなりましたが、摂り過ぎると日本人の体には負担がかかります。これらは日本の食習慣にはなかったもので、日本食の伝統的な良いところを再認識してみませんか。ご飯、野菜たっぷりの味噌汁、煮物やお浸し、焼き魚、納豆や豆腐、わかめなどの海藻等どれも日本人の体質には合うものばかりです。・・・味付けは控えめに！・・・

☆今月のお楽しみメニューは、ジョアとマドレーヌです、どちらかを当日選びます、お楽しみに！



\* 予定献立の為、メニューの一部を変更する事が有ります、ご了承下さい。

