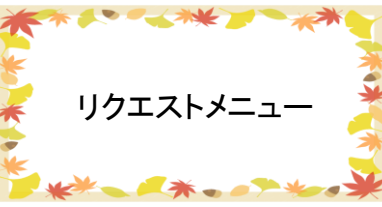


平成 29 年 10 月分

# 予 定 献 立 表

2 日 (月)	3 日 (火)	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金)
ご飯 みそ汁 さんまの塩焼き 南瓜のそぼろあんかけ 小松菜のレモン醤油和え 梨 <i>691kcal</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>682kcal</i>	お 月 見 栗ご飯 澄まし汁 がんもと根菜の煮物 ほうれん草浸し つけ物 うさぎちゃんゼリー <i>585kcal</i>	ご飯 みそ汁 鰯のミックスフライ チンゲン菜のポン酢和え 焼き茄子 デザート <i>692kcal</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>692kcal</i>
9 日 (月)	10 日 (火)	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)
	お楽しみメニュー ジョア or スイートポテト パン 野菜スープ チキンのトマトクリーム煮 キャベツサラダ <i>706kcal</i>	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け じゃが芋の千切りサラダ 小松菜の辛子和え 佃煮 デザート <i>662kcal</i>	キーマカレー トマトスープ 野菜のマリネ デザート <i>616kcal</i>	ご飯 中華コーンスープ 野菜たっぷりマーボ豆腐 もやしと人参のナムル デザート <i>662kcal</i>
16 日 (月)	17 日 (火)	18 日 (水)	19 日 (木)	20 日 (金)
鮭ちらし 澄まし汁 豆腐の野菜あんかけ 春菊の辛し和え 栗のムース <i>584kcal</i>	ご飯 みそ汁 肉じゃが 玉子豆腐 小松菜の塩昆布和え デザート <i>680kcal</i>	天津丼 春雨の中華スープ 茄子のナムル デザート <i>664kcal</i>	ご飯 みそ汁 さばの味噌煮 キャベツのおかか和え オクラ納豆 柿 <i>693kcal</i>	ご飯 豆腐とニラのスープ 揚げ鶏の葱ソース 南瓜と茄子の煮物 青梗菜のポン酢和え デザート <i>670kcal</i>
23 日 (月)	24 日 (火)	25 日 (水)	26 日 (木)	27 日 (金)
 リクエストメニュー	ひじきご飯 澄まし汁 豚肉と大根の煮物 ほうれん草の磯部和え 春雨サラダ デザート <i>699kcal</i>	スパゲティーナポリタン 野菜とベーコンのスープ 温野菜のサラダ デザート <i>654kcal</i>	ご飯 ワンタンスープ チンジャオロース 中華風豆腐サラダ デザート <i>668kcal</i>	パン グリーンスープ サーモンのピザ風焼き レタスサラダ デザート <i>685kcal</i>
30 日 (月)	31 日 (火)	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。 <p style="text-align: right;">… 味付けは控えめに ! …</p> ☆今月のお楽しみメニューは、ジョアとスイートポテトです、どちらかを当日選びます * 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		
ご飯 みそ汁 すき焼き煮 なます もやしとハムの辛子酢和え デザート <i>685kcal</i>	ハ ロ ウ ィ ン オムライス <i>702kcal</i> 南瓜クリームスープ フレンチサラダ かぼちゃプリン 