



平成 30 年 10 月分

予 定 献 立 表

1 日 (月)	2 日 (火)	3 日 (水)	4 日 (木)	5 日 (金)
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 ワッフル <i>690kcal</i>	栗ご飯 澄まし汁 がんもと根菜の煮物 ほうれん草浸し つくだ煮 パイ饅頭 <i>709kcal</i>	あんかけ焼きそば 若布と大根のスープ 菊と胡瓜の酢の物 豆乳 <i>697kcal</i>	ご飯 みそ汁 さんまの塩焼き 南瓜のそぼろあんかけ 小松菜レモン醤油和え 野菜ジュース <i>690kcal</i>	ビビンバ 青梗菜ときのこのスープ さつま芋のバター醤油煮 ヨーグルト <i>692kcal</i>
8 日 (月)	9 日 (火)	10 日 (水)	11 日 (木)	12 日 (金)
	お楽しみメニュー ジュース or わらび餅 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>684kcal</i>	ご飯 豚汁 赤魚の煮付け じゃが芋の千切りサラダ いんげんお浸し 海苔佃煮 梨 <i>701kcal</i>	キーマカレー ミネストローネスープ 野菜のカラフルマリネ ゼリー <i>699kcal</i>	ご飯 水餃子の中華スープ 野菜たっぷりマーボ豆腐 ほうれん草と人参のナムル ババロア <i>701kcal</i>
	15 日 (月)	16 日 (火)	17 日 (水)	18 日 (木)
鮭ちらし 澄まし汁 豆腐の野菜あんかけ 春菊の辛し和え ムース <i>632kcal</i>	ご飯 みそ汁 鶏じゃが 卵豆腐 小松菜の塩昆布和え アップルパイ <i>664kcal</i>	コーンピラフ 野菜スープ 豚肉のアップルソース レタスサラダ パンプキンマフィン <i>682kcal</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 パイナップル <i>690kcal</i>	ご飯 ワンタンスープ チンジャオロース 南瓜のゴマ和え 蒸しパンケーキ <i>641kcal</i>
22 日 (月)	23 日 (火)	24 日 (水)	25 日 (木)	26 日 (金)
リクエストメニュー(そら2) ポテトミートグラタン(パン) 野菜とハムのスープ ピーマンコールスローサラダ オレンジ <i>686kcal</i>	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 柿 <i>706kcal</i>	スパゲティーミートソース キャベツのコンソメスープ ブロッコリーヨーグルトサラダ ジュース <i>718kcal</i>	ご飯 カニのスープ 揚げ鶏の葱ソース 二色芋のサラダ 青梗菜としめじの和え物 コーヒーゼリー <i>710kcal</i>	パン ウインナー入り野菜スープ 鮭のピザ風焼き 野菜サラダ 飲むヨーグルト <i>708kcal</i>
29 日 (月)	30 日 (火)	31 日 (水)	☆今月のお楽しみメニューは、ジュースとわらび餅です 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。	
梅マヨ豚こま丼 澄まし汁 和風野菜サラダ 煮豆 りんご <i>683kcal</i>	ご飯 みそ汁 すき焼き煮 水菜ともやしのお浸し 茄子のゴマだれかけ 練り切 (紅葉) <i>716kcal</i>	ハロウィン オムライス パンプキンスープ  フレンチサラダ かぼちゃプリン <i>702kcal</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、今までなかったものです。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！ …



