

2019年10月分

予定献立表

☆今月のお楽しみメニューは
ババロアとスイートポテトです
どちらかを当日選びます
お楽しみに！！

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	栗ご飯 澄まし汁 厚揚げと根菜の煮物 ほうれん草とえのきのお浸し パイ饅頭 666kcal	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(コーヒー) 697kcal	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 690kcal	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 688kcal
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
いわしかぼ焼き丼 すまし汁 二色芋のサラダ もずくとカニカマの酢の物 タルト 684kcal	お楽しみメニュー ババロア or スイートポテト ご飯 水餃子の中華スープ 野菜たっぷりマーボ豆腐 ほうれん草ナムル 709kcal	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 柿のゼリー 699kcal	ご飯 豚汁 赤魚の煮付け マカロニ野菜サラダ いんげんお浸し のり佃煮 梨 695kcal	パン 野菜スープ チキンのトマトクリーム煮 キャベツフレンチサラダ ジュース 684kcal
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
 体育の日	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 664kcal	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 カボチャボーロー 682kcal	ご飯 ワンタンスープ 鯖の中華風甘酢煮 チンゲン菜としめじのゴマ和え キムチ冷奴 ヤクルト 708kcal	ご飯 みそ汁 カツとメンチの甘辛煮 もずくとかにかまの酢の物 つけ物 みかんのタルト 681kcal
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
ご飯 カレー風味コンソメスープ 煮込みハンバーグ コーン野菜サラダ りんご 725kcal		小松菜の和風パスタ 野菜ポタージュ ミモザサラダ マドレーヌ 705kcal	ご飯 カニのスープ 揚げ鶏の葱ソースかけ じゃが芋千切りサラダ 青梗菜としめじのポン酢和え コーヒーゼリー 695kcal	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 708kcal
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	
リクエストメニュー(そら2) ご飯 白菜のクリームシチュー タンドリーチキン 和風野菜サラダ 柿 728kcal	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 716kcal	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 702kcal	ひじきご飯 澄まし汁 さわらの照り焼き ふくさ焼き 大根と人参のうずくず煮 蒸しパンケーキ 708kcal	* 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。

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！ …



