

2021年 10 月分

予 定 献 立 表

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、豆腐、わかめ等の海藻 等は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！ …



1 日 (金)	
菜飯 澄まし汁	
赤魚の煮付け	
マカロニ野菜サラダ	
長芋とオクラのおかか和え	
ゼリー	602kcal

4 日 (月)	5 日 (火)	6 日 (水)	7 日 (木)	8 日 (金)
野菜たっぷりラーメン かぶとワカメの酢の物 豆腐しゅうまい ワッフル 656kcal	ご飯 レタススープ 豚肉と茄子のトマト煮 春雨の酢の物 チンゲン菜和風サラダ かえでの実 689kcal	パン 野菜スープ ミートローフ コールスローサラダ ヤクルト 692kcal	ご飯 もずくのスープ 鯖の唐揚げ野菜あんかけ 小松菜ごま和え 中華風冷奴 柿 696kcal	タコライス キャベツのコンソメスープ 野菜のピクルス りんごジュース 723kcal
11 日 (月)	12 日 (火)	13 日 (水)	14 日 (木)	15 日 (金)
ご飯 みそ汁 かじきまぐろの竜田揚げ 焼きナス 人参とほうれん草の白和え りんご 671kcal	ポークカレー 野菜スープ 野菜のマリネ 柿のゼリー 725kcal	ご飯 みそ汁 鶏じゃが 茄子のゴマダレがけ 小松菜のレモン醤油和え ジョア 665kcal	鮭ちらし 澄まし汁 豆腐の野菜あんかけ 春菊の辛し和え どら焼き(カスタード) 658kcal	ご飯 豆乳スープ タンドリーチキン 和風野菜サラダ フルーチェ 676kcal
18 日 (月)	19 日 (火)	20 日 (水)	21 日 (木)	22 日 (金)
パン ミネストローネスープ コロケ 大根とワカメのサラダ ヨーグルト和え 689kcal	ご飯 みそ汁 豚肉と大根の煮物 チンゲン菜の海苔和え 卵の花 スイートポテト 657kcal	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 ワッフル 710kcal	ご飯 けんちん汁 さんまの塩焼き かぼちゃといんげんの煮物 ほうれん草のお浸し メロン 695kcal	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 718kcal
25 日 (月)	26 日 (火)	27 日 (水)	28 日 (木)	29 日 (金)
きのこご飯 澄まし汁 さわらの照り焼き 厚焼き玉子 大根と人参のうずくず煮 蒸しパンケーキ 649kcal	ご飯 澄まし汁 カツとメンチの甘辛煮 もずくとかにかまの酢の物 春菊のお浸し コーヒーゼリー 628kcal	ピビンバ きのこ青梗菜のスープ さつま芋のバター醤油煮 ヨーグルト 683kcal	ご飯 みそ汁 すき焼き煮 じゃが芋の千切りサラダ ナスのお浸し りんご 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



