

2022年 10 月分

予 定 献 立 表

3 日 (月)	4 日 (火)	5 日 (水)	6 日 (木)	7 日 (金)
広東麺 かぶとワカメの酢の物 豆腐しゅうまい 和風小豆ムース 608kcal	ご飯 みそ汁 洋風肉じゃが レンコンごぼうサラダ 小松菜のレモン醤油和え ジョア 711kcal	カレードリア トマトスープ 野菜サラダ 柿のゼリー 661kcal	ご飯 もずくのスープ 鯖の唐揚げ野菜あんかけ 春菊の辛子和え 中華風冷奴 ヨーグルト和え 716kcal	ご飯 みそ汁 すき焼き煮 じゃが芋の千切りサラダ もやしとニラのおかか和え りんご 709kcal
10 日 (月)	11 日 (火)	12 日 (水)	13 日 (木)	14 日 (金)
	パン 豆乳スープ ポテトのマヨチーズ焼き 野菜和風サラダ オレンジ 675kcal	ご飯 けんちん汁 ほきの塩焼き 茄子のゴマダレかけ ほうれん草のお浸し ヤクルト 676kcal	タコライス 野菜スープ 海藻と大根のサラダ りんごジュース 709kcal	ご飯 澄まし汁 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 695kcal
17 日 (月)	18 日 (火)	19 日 (水)	20 日 (木)	21 日 (金)
鮭ちらし 澄まし汁 豆腐の野菜あんかけ 青梗菜の和え物 どら焼き 651kcal	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 721kcal	ビビンバ あさりのコンソメスープ さつま芋のバター醤油煮 ヨーグルト 689kcal	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 水まんじゅう 615kcal	ご飯 水餃子入り中華スープ 野菜たっぷりマーボー豆腐 チャーシュー入り中華風和え物 杏仁豆腐 728kcal
24 日 (月)	25 日 (火)	26 日 (水)	27 日 (木)	28 日 (金)
パン きのこのスープ アジフライ グリーンサラダ フルーチェ 621kcal	ご飯 みそ汁 豚肉と大根の煮物 春菊のお浸し 卵の花 スイートポテト 662kcal	小松菜の和風パスタ 野菜ポタージュ ミモザサラダ くりのババロア 702kcal	ご飯 卵とレタスのスープ 八宝菜 中華風春雨サラダ あんまん 629kcal	きのこご飯 澄まし汁 さわらの照り焼き 厚焼き玉子 大根と人参の薄くず煮 マドレーヌ 672kcal
31 日 (月)	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 ! …			
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 716kcal 				
				

