

2024年 10月

# 予定献立表



	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)
	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 りんご缶 708kcal	カレードリア トマトスープ フレンチサラダ みかんゼリー 642kcal	ご飯 もずくのスープ 鯖の唐揚げ野菜あんかけ 中華風冷奴 和のパンケーキ 703kcal	ご飯 みそ汁 豚肉と茄子のトマト煮 れんこんサラダ チンゲン菜の海苔和え 小豆ムース 649kcal
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)
タコライス 野菜スープ 海藻と大根のサラダ ヨーグルト和え 722kcal	ご飯 豚汁 ほきの塩焼き 茄子の煮浸し ほうれん草の塩こぶ和え パイナップル 531kcal	卵とじうどん 南瓜いとこ煮 もやしと胡瓜の梅肉和え カステラ 630kcal	パン レタススープ ポテトのオーブン焼き ラタトゥイユ りんごジュース 736kcal	ご飯 みそ汁 鶏と里芋の治部煮風 いんげんの胡麻和え しそ納豆 上用饅頭 644kcal
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)
* 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 鶏肉の塩麴焼き 小松菜とエリンギのさっと煮 煮豆 水まんじゅう 525kcal	ビビンバ あさりのコンソメスープ さつま芋のレモン煮 ヨーグルト 670kcal	ご飯 みそ汁 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 ワッフル 610kcal	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 650kcal
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)
パン きのこのスープ アジフライ 野菜サラダ フルーチェ 652kcal	ご飯 中華風コーンスープ 野菜たっぷりマーボー豆腐 チンゲン菜のナムル 杏仁豆腐 697kcal	鮭ちらし 澄まし汁 豆腐の野菜あんかけ いんげんのゴマ和え マドレーヌ マドレーヌ 665kcal	スパゲティーミートソース 野菜スープ ブロッコリーヨーグルトサラダ バナナ 762kcal	ご飯 けんちん汁 さわらの西京焼き 冬瓜と人参の薄くず煮 漬物 どら焼き 616kcal
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)	
ご飯 コンソメスープ ハンバーグ コールスローサラダ 柿 697kcal	豚肉のあんかけ焼きそば 豆腐しゅうまい かぶとワカメの酢の物 コーヒーゼリー 729kcal	ご飯 みそ汁 豚肉のケチャップ焼き ポテト野菜サラダ もやしとニラのお浸し 水ようかん 698kcal	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 693kcal	



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。



