

令和5年10月 予定献立表

さんぽ道

	朝食	昼食	夕食
21日 (土)	ご飯 みそ汁 オムレツ おかか和え 梅干 438Kcal	ご飯 鶏のトマトソース 里芋と人参煮 大根とほたてのサラダ 果物、みそ汁 656Kcal	ご飯 煮魚(カレイ) かぼちゃいとこ煮 ごま和え 豚汁 620Kcal
22日 (日)	雑炊 五目豆 しば漬け ミニパン 417Kcal	ご飯 ハムカツ 切干煮 小松菜のしらす和え 果物、ドリンクヨーグルト 694Kcal	茶めし おでん 大学いも きゅうりとささみの中華風和え 漬物 661Kcal
23日 (月)	ご飯 みそ汁 ひき割り納豆 煮ひたし 味付けのり 479Kcal	焼きそば 目玉焼き オクラのなめこ和え 果物 牛乳 662Kcal	ご飯 若鶏のインド風 なすの田舎煮 わさび和え みそ汁 626Kcal
24日 (火)	ご飯 みそ汁 たまご焼き おろし和え ふりかけ 446Kcal	ご飯 すき焼き風煮 蒟蒻の炒り煮 辛子和え 果物、みそ汁 523Kcal	ご飯 魚の更紗蒸し コロツケ キャベツときゅうりの梅和え みそ汁 656Kcal
25日 (水)	ご飯 みそ汁 はんぺん煮 フレーク和え のり佃煮 420Kcal	ご飯 サバのみそ煮 じゃが芋ゴマ煮 酢のもの プリン、すまし汁 658Kcal	ご飯 肉団子と野菜の甘酢煮 卵の炒め物 春雨の中華風和え みそ汁 630Kcal
26日 (木)	ご飯 みそ汁 納豆 野菜炒め 味付けのり 490Kcal	親子丼 きんぴらごぼう おひたし 果物 みそ汁 604Kcal	ご飯 白身魚の若草あげ 里芋のそぼろ煮 酢味噌かけ みそ汁 627Kcal
27日 (金)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 煮ひたし 梅干 436Kcal	みそラーメン 焼きぎょうざ ごま酢和え 果物 牛乳 714Kcal	ご飯 カジキのキノコソース 厚揚げ煮 大根のサラダ みそ汁 627Kcal
28日 (土)	ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 おかか和え のり佃煮 420Kcal	ご飯 鱈みそバター漬焼き 五目卵焼き もずくの酢の物 フルーツヨーグルト和え、すまし汁 593Kcal	ご飯 豚肉とキャベツの辛味炒め 煮豆 カリフラワーのゴマドレ和え みそ汁 708Kcal
29日 (日)	雑炊 焼き魚 しば漬け ミニパン 434Kcal	挽肉のカレー ポテトサラダ 福神漬け 果物 ドリンクヨーグルト 759Kcal	ご飯 はんぺんチーズフライ ひじき煮 ほうれん草ツナサラダ みそ汁 637Kcal
30日 (月)	ご飯 みそ汁 ひき割り納豆 野菜炒め 味付けのり 466Kcal	ロールパン 煮込みハンバーグ さつま芋サラダ 果物 牛乳 779Kcal	ご飯 キンメ煮つけ 五目きんぴら 酢のもの みそ汁 520Kcal
31日 (火)	ご飯 みそ汁 温泉卵 煮ひたし 梅干 445Kcal	ご飯 サワラ幽庵漬焼き カボチャコロツケ おかか和え ハロウィンデザート、かきたま汁 695Kcal	ご飯 筑前煮 シュウマイ ごま和え みそ汁 572Kcal

食材の入荷都合により献立が変更になる場合があります。