

令和6年10月 予定献立表

さんぽ道

	朝食	昼食	夕食
21日 (月)	ご飯 みそ汁 目玉焼き 煮びたし ふりかけ 444Kcal	ロールパン クリームシチュー 和風サラダ 果物 コーヒー牛乳 716Kcal	ご飯 豚肉の塩こうじ焼き 竹輪といんげん煮 わさび和え みそ汁 605Kcal
22日 (火)	ご飯 みそ汁 たまご焼き ごま和え のり佃煮 459Kcal	ご飯 魚のおろし煮 落とがんもどき煮 酢味噌かけ プリン、すまし汁 569Kcal	ご飯 カジキの竜田揚げ さつま芋いとこ煮 ささみとほうれん草の和え物 みそ汁 677Kcal
23日 (水)	ご飯 みそ汁 納豆 野菜炒め 味付けのり 487Kcal	豚肉丼 きんぴらごぼう 辛子和え 果物 みそ汁 654Kcal	ご飯 サワラの西京漬 じゃがいものそぼろ煮 オクラのなめこ和え けんちん汁 582Kcal
24日 (木)	ご飯 みそ汁 さつま揚げ煮 フレーク和え ふりかけ 450Kcal	カニちらしすし 揚げだし豆腐のきのこあんかけ 即席漬 果物 かきたま汁 523Kcal	ご飯 鶏のカレー風味 かぼちゃ田舎煮 春雨サラダ みそ汁 643Kcal
25日 (金)	ご飯 みそ汁 温泉卵 ひじき煮 梅干 471Kcal	担々麺 焼きぎょうざ ごま酢和え 果物 牛乳 809Kcal	ご飯 魚の磯蒸し れんこんのゴマ煮 ほうれん草くるみ和え 豚汁 551Kcal
26日 (土)	ご飯 みそ汁 納豆 煮びたし 味付けのり 490Kcal	ご飯 赤魚の粕漬 肉じゃが 酢のもの 果物、みそ汁 622Kcal	ご飯 豚肉のしゃぶしゃぶ風 なすとアゲの煮付け とろろいも みそ汁 659Kcal
27日 (日)	雑炊 五目豆 しば漬 ミニパン 417Kcal	ご飯 白身魚のフライ 切干煮 おかか和え 果物、ドリンクヨーグルト 687Kcal	ご飯 肉団子と野菜の甘酢煮 卵の炒め物 もやしのナムル みそ汁 642Kcal
28日 (月)	ご飯 みそ汁 がんもどき煮 おろし和え のり佃煮 435Kcal	焼きそば 目玉焼き なすの辛子酢和え 果物 牛乳 655Kcal	ご飯 サケのムニエル 大学いも 生姜醤油和え みそ汁 689Kcal
29日 (火)	ご飯 みそ汁 オムレツ ほうれんそうのしらす和え 梅干 444Kcal	ご飯 サバのみそ煮 里芋と人参煮 酢のもの プリン、すまし汁 655Kcal	ご飯 鶏のトマトソース 厚揚げ煮 キャベツのごましょうゆ和え みそ汁 607Kcal
30日 (水)	ご飯 みそ汁 ひき割り納豆 キャベツとコーンのソテー 味付けのり 484Kcal	挽肉のカレー とんかつ アスパラサラダ 福神漬 ゼリー、スープ 735Kcal	ご飯 筑前煮 シュウマイ ごま和え みそ汁 573Kcal
31日 (木)	ご飯 みそ汁 たまご焼き 煮ひたし 梅干 447Kcal	ご飯 サワラ幽庵漬焼き カボチャコロケ おかか和え ハロウィンデザート、野菜わん 690Kcal	ご飯 ハンバーグ 五目きんぴら 梅しそ和え みそ汁 585Kcal

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。