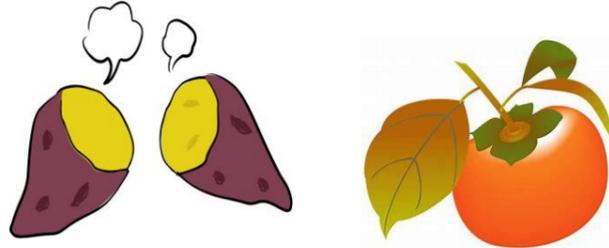


10月献立表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		令和元年10月1日	令和元年10月2日	令和元年10月3日	令和元年10月4日	令和元年10月5日
		赤飯 かき玉汁 豚肉のピリ辛焼き ほうれん草としらすのお浸し みかん缶 吹雪まんじゅう 620kcal 食塩2.1g	御飯 味噌汁(大根・葉) メヌケのしそ風味焼き 青菜のからし和え 黄桃缶 吹雪まんじゅう 547kcal 食塩2.8g	御飯 味噌汁(さつまいも・豆苗) チキンカツ 春菊の胡麻和え パイン缶 味噌まんじゅう 638kcal 食塩2.8g	御飯 味噌汁(玉ねぎ・しろな) 赤魚の粕漬焼き 豚と根菜の炒め煮 梨 味噌まんじゅう 562kcal 食塩2.3g	御飯 ニラと卵のスープ 麻婆豆腐 中華サラダ マンゴー 味噌まんじゅう 640kcal 食塩2.9g
令和元年10月6日	令和元年10月7日	令和元年10月8日	令和元年10月9日	令和元年10月10日	令和元年10月11日	令和元年10月12日
ポークカレー コンソメスープ イタリアンサラダ 福神漬け 白桃ヨーグルト 味噌まんじゅう 689kcal 食塩3.5g	十五穀ごはん 清まし汁(かぶ・豆苗) メバルのみりん焼き 水菜のサラダ パイン缶 今川焼き(カスタード) 533kcal 食塩2.0g	御飯 味噌汁(さつまいも・葱) プリの胡麻焼き 切り干し大根の炒め煮 りんご缶 今川焼き(カスタード) 687kcal 食塩2.3g	御飯 味噌汁(揚げ・絹さや) 親子煮 春雨の和え物 マンゴー缶 今川焼き(カスタード) 668kcal 食塩2.6g	御飯 味噌汁(キャベツ・葱) カレイの照り焼き 根菜の炒め煮 パイン缶 モカスペシャル 608kcal 食塩2.5g	御飯 味噌汁(もやし・豆苗) サバの山椒焼き 青菜と桜エビの炒め物 黄桃缶 モカスペシャル 651kcal 食塩2.6g	ソース焼きそば 中華スープ 中華サラダ/みかん缶 <めん禁> 御飯/八宝菜 モカスペシャル 682kcal 食塩3.2g
令和元年10月13日	令和元年10月14日	令和元年10月15日	令和元年10月16日	令和元年10月17日	令和元年10月18日	令和元年10月19日
御飯 コンソメスープ 豚肉ときのこのトマト煮 白菜サラダ 柿 モカスペシャル 655kcal 食塩2.7g	御飯 清まし汁(かぶ・葉) メバルのもろみ焼き とうふチャンプル パイン缶 抹茶ワッフル 569kcal 食塩2.4g	チキンカレー コンソメスープ キャベツサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト 抹茶ワッフル 659kcal 食塩3.3g	十五穀ごはん 味噌汁(キャベツ・葱) アジの南蛮漬け チンゲン菜の煮浸し 黄桃缶 抹茶ワッフル 552kcal 食塩2.8g	御飯 味噌汁(揚げ・絹さや) サワラの生姜焼き 鶏肉と大根の炒め物 みかん缶 柔らかせんべい(ミルク・チョコ) 544kcal 食塩2.8g	御飯 清まし汁(白玉麩・貝割れ) 焼き栗コロッケ&野菜コロッケ オクラのおかか和え パイン缶 柔らかせんべい(ミルク・チョコ) 610kcal 食塩2.8g	きのご御飯 清まし汁(かまぼこ・水菜) 鶏肉の照り焼き 白和え 白桃缶 柔らかせんべい(ミルク・チョコ) 493kcal 食塩2.5g
令和元年10月20日	令和元年10月21日	令和元年10月22日	令和元年10月23日	令和元年10月24日	令和元年10月25日	令和元年10月26日
御飯 味噌汁(しろな・玉ねぎ) プリの塩焼き 大豆の煮物 洋梨缶 柔らかせんべい(ミルク・チョコ) 578kcal 食塩2.9g	御飯 味噌汁(白菜・ニラ) 白身魚の和風ムニエル ひじきの煮物 キウイ クレープ(いちご) 580kcal 食塩2.5g	御飯 味噌汁(キャベツ・葉) 和風ハンバーグ もやしのごま酢和え 黄桃缶 クレープ(いちご) 640kcal 食塩2.5g	御飯 さつまいも汁 赤魚の山椒焼き 茄子の揚げ浸し みかん缶 クレープ(いちご) 565kcal 食塩2.2g	御飯 コンソメスープ 鶏肉のパン粉焼き 青菜のソテー パイン缶 スイスロール(バニラ) 617kcal 食塩2.5g	栗ごはん 味噌汁(揚げ・葉) たら山の山芋蒸し 金平ごぼう マンゴー スイスロール(バニラ) 572kcal 食塩3.0g	御飯 中華スープ 豚肉の味噌炒め チンゲン菜のサラダ 柿 スイスロール(バニラ) 589kcal 食塩2.6g
令和元年10月27日	令和元年10月28日	令和元年10月29日	令和元年10月30日	令和元年10月31日		
けんちんうどん ブロッコリーの胡麻マヨ和え 洋梨缶 <めん禁> 御飯/味噌汁/豚肉と玉ねぎの煮物 スイスロール(バニラ) 565cal 食塩2.6g	御飯 コンソメスープ 鶏肉のピカタ 海老とブロッコリーのサラダ パイン缶 炭酸まんじゅう 628kcal 食塩2.7g	御飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) サバの香味焼き 白菜とえのきの梅風味 白桃缶 炭酸まんじゅう 578kcal 食塩2.7g	御飯 清まし汁(はんぺん・みつ葉) 鶏肉のマヨネーズ焼き 里芋の含め煮 黄桃缶 炭酸まんじゅう 634kcal 食塩2.4g	バターライス コンソメスープ 南瓜コロッケ&カニクリームコロッケ フレンチサラダ みかん缶 パンプキンマフィン 681kcal 食塩2.7g		