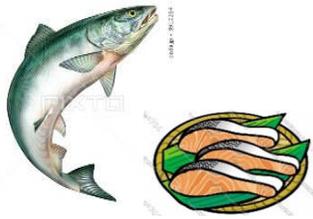


| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|---|---|---|---|---|--|--|
|  <p> 《10月の食材》 鮭(しゃけ) 鮭のチャンチャン焼き・鮭の塩麹焼き 効能:ビタミンD…カルシウム吸収を高めるので骨を強化する DHA…脳細胞を活性化し、健脳効果を高める EPA…血栓予防 アスタキサンチン…体内に吸収されるとビタミンA効果を発揮し 目に栄養を与え皮膚や粘膜を丈夫にする (鮭のピンク色の色素成分) </p> | | | | |  | 1 ご飯 汁物 豚肉の味噌漬け焼き 卵の花 酢の物 ゼリー 香の物 494kc た15 脂11 炭75 塩2 チョコプリン 100kc た3 脂5 炭9 塩0.1 |
| 3 ご飯 汁物 さんまの蒲焼 豆腐のインド風 和え物 ゼリー 香の物 611kc た22 脂20 炭74 塩4 カステラ 95kc た3 脂1 炭21 塩0.1 | 4 ご飯 汁物 鯖の西京焼き 車麩の煮物 梅肉和え ゼリー 香の物 536kc た22 脂10 炭80 塩2 フルーツパバロア 100kc た2 脂3 炭14 塩0.1 | 5 かき揚げ丼 汁物 オランダこんにやく 大根サラダ ゼリー 香の物 548kc た16 脂30 炭70 塩5 ミルク小豆かん 107kc た3 脂1 炭22 塩0.1 | 6 ご飯 汁物 野菜炒め 中華サラダ 柚子和え ゼリー 香の物 470kc た13 脂12 炭72 塩3.1 コーヒーゼリー 51kc た0.9 脂1 炭8 塩0 | 7 ご飯 汁物 魚の煮付 マカロニサラダ 磯和え ゼリー 香の物 445kc た16 脂6 炭70 塩3 たい焼き 89kc た2 脂0 炭19 塩0.1 | 8 ご飯 汁物 ミートローフ 豆腐サラダ ごま和え ゼリー 香の物 545kc た23 脂13 炭76 塩3 リンゴ羊羹 69kc た0 脂0 炭17 塩0 | |
| 10 ご飯 汁物 さんが焼き風 高野豆腐の炊合せ 枝豆サラダ ゼリー 香の物 470kc た16 脂9 炭72 塩2 ミルク葛餅 67kc た3 脂2 炭7 塩0.1 | 11 カレーライス 汁物 ツナサラダ ゼリー 煮豆 571kc た12 脂17 炭86 塩4 ごま団子 75kc た3 脂0 炭19 塩0 | 12 ご飯 汁物 スタミナ焼き 炒り豆腐 もやし中華風 ゼリー 香の物 511kc た19 脂18 炭66 塩2 ヨーグルトゼリー 68kc た3 脂2 炭9 塩0.1 | 13 ご飯 汁物 サーモンフライ おからサラダ ピーナッツ和え ゼリー 香の物 418kc た19 脂13 炭73 塩3 あんみつ 76kc た1 脂0.1 炭17 塩0 | 14 ご飯 汁物 鯖の味噌煮 ブロッコリーのねぎソース 友禅和え ゼリー 香の物 498kc た22 脂10 炭76 塩2 いちごプリン 79kc た3 脂4 炭7 塩0.1 | 15 ご飯 汁物 豚すき煮 タラコ和え コールスローサラダ ゼリー 香の物 579kc た21 脂17 炭76 塩3.2 紅茶ゼリー 55kc た1 脂2 炭6 塩0 | |
| 17 ご飯 汁物 魚の野菜あんかけ ポテトサラダ 生姜和え ゼリー 香の物 541kc た21 脂18 炭71 塩2 カルピスゼリー 76kc た3 脂1.9 炭5 塩0.1 | 18 ご飯 汁物 鮭のチャンチャン焼き 里芋の煮付 ごま酢和え ゼリー 香の物 450kc た20 脂4 炭71 塩3.6 羊羹 86kc た3 脂0.2 炭17 塩0 | 19 ご飯 汁物 唐揚げ おからなます お浸し ゼリー 香の物 640kc た18 脂20 炭78 塩3 蒸しパン 119kc た2 脂2 炭22 塩0.2 | 20 ご飯 汁物 豚肉の生姜焼き じゃが芋の煮付 パスタサラダ ゼリー 香の物 550kc た15 脂15 炭81 塩3 豆乳プリン 93kc た2 脂3 炭13 塩0.1 | 21 ご飯 汁物 天婦羅 ごぼうの炒り煮 菜の花の辛し和え ゼリー 香の物 508kc た13 脂11 炭83 塩2 フルーツパバロア 100kc た2 脂3 炭14 塩0.1 | 22 焼きそば 汁物 切干大根煮 ミモザサラダ ゼリー 香の物 599kc た16 脂9 炭73 塩3 プレンチトースト 149kc た5 脂5 炭19 塩0.5 | |
| 24 ご飯 汁物 信田巻 じゃが芋の甘味噌かけ ごま和え ゼリー 香の物 557kc た26 脂13 炭82 塩3 コーヒーゼリー 51kc た0.9 脂1 炭8 塩0 | 25 ご飯 汁物 豚の中華風炒め 金平ごぼう 土佐和え ゼリー 香の物 530kc た18 脂18 炭78 塩2 杏仁豆腐 79kc た3 脂2 炭13 塩0.1 | 26 ご飯 汁物 赤魚の煮付 ベーコン炒め 南瓜サラダ ゼリー 香の物 451kc た18 脂8 炭68 塩3 ずんだ団子 75kc た3 脂0 炭19 塩0 | 27 カレーライス 汁物 大根サラダ ゼリー 573kc た12 脂17 炭86 塩4 バームクーヘン 107kc た3 脂1 炭22 塩0.1 | 28 ご飯 汁物 おでん 焼売 ナムル ゼリー 香の物 425kc た15 脂7 炭72 塩4 お汁粉 192kc た4 脂0 炭43 塩0.1 | 29 ご飯 汁物 鮭の塩麹焼き ビーフン炒め 温野菜サラダ ゼリー 香の物 418kc た20 脂6 炭63 塩2 カスタードプリン 175kc た4 脂5 炭26 塩0.2 | |

※ 食材の仕入れ状況によって、献立を変更することがありますのでご承知ください。