



# 10月分献立表

月	火	水	木	金	土
1	1		1	2	3
			キャラメルミルク87kcal	チョコミルク139kcal	蜂蜜しょうが35kcal
			さつま芋ごはん 味噌汁 アジの梅煮 明太パスタサラダ フルーツカクテル 桜漬け 533kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ アスパラのコンソメサラダ しば漬け 白桃缶 524kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 豚肉のニラ玉炒め 里芋の和風サラダ うぐいす豆 のり佃煮 608kcal 2.0g
			チーズケーキ50kcal	あんどうナツ95kcal	セレクト
5	6	7	8	9	10
ココア101kcal	イチゴオレ99kcal	レモネード74kcal	オレンジジュース57kcal	ピーチティー38kcal	ぶどうジュース74kcal
非常食雑炊 味噌汁 豆腐の野菜あん かぶのじゃこ炒め 三色煮豆 田舎漬け 551kcal 3.8g	ごはん すまし汁 牛肉のオイスターソース炒め そら豆の甘辛煮 みかん缶 鯛みそ 549kcal 3.8g	ごはん 味噌汁 エビ団子の炒め物 胡瓜とわかめの酢の物 つぼ漬け りんご缶 500kcal 3.6g	ごはん すまし汁 ブリの煮付け かぼちゃのそぼろ煮 キウイフルーツ 赤かっぱ漬け 548kcal 3.4g	カレーライス コンソメスープ レタスとパプリカのサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け 585kcal 3.9g	山菜おこわ すまし汁 秋鮭のきのこあん 茄子の利休煮 洋梨コンポートセリー 桜漬け 545kcal 4.0g
サラダせんべい68kcal	ピーチフルーチェ184kcal	かのご豆蒸しパン164kcal	セレクト	酒まんじゅう104kcal	シュークリーム98kcal
12	13	14	15	16	17
抹茶ミルク130kcal	チョコミルク139kcal	りんごジュース59kcal	蜂蜜しょうが35kcal	ミルクティー78kcal	カフェオレ84kcal
肉うどん 和風きんぴら包み焼 花野菜サラダ ブドウ缶入りりんごセリー 630kcal 3.8g	ごはん 春雨スープ 海鮮八宝菜 もやしのポン酢和え 杏仁豆腐 赤かっぱ漬け 570kcal 3.5g	ゆかりごはん 味噌汁 カレイの酒蒸し さつま芋のバター煮 しその実漬け 洋梨缶 497kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 メンチカツ ●煮和え● しば漬け 夏みかん缶 547kcal 3.4g	ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル 黄桃缶 桜漬け 529kcal 2.9g	ごはん コンソメスープ チキンストロガノフ 千切りサラダ 田舎漬け かのご豆 568kcal 3.3g
セレクト	たい焼き88kcal	プリン82kcal	鈴カステラ112kcal	スティックマロン77kcal	紅茶ケーキ69kcal
19	20	21	22	23	24
レモネード74kcal	カルピス54kcal	ココア101kcal	キャラメルミルク87kcal	りんごジュース59kcal	野菜ジュース77kcal
ごはん 味噌汁 白身魚のピカタ そら豆のゴママヨ和え つぼ漬け フルーツカクテル 573kcal 3.0g	菜飯 味噌汁 アジのしょうが煮 ひじきサラダ 白花煮豆 あみの佃煮 478kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 さんまの塩焼き きのことビーマンのソテー 漬物 パイン缶 540kcal 3.2g	バターチキンカレー コンソメスープ ごぼうサラダ ぶどう缶ヨーグルト 福神漬け 614kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 肉団子のオイスターソース炒め キャベツのコンソメソテー 洋梨缶 田舎漬け 545kcal 3.7g	非常食雑炊 春雨スープ シュウマイの野菜あん 胡瓜のキムチ和え あんず缶 しば漬け 597kcal 3.3g
抹茶まんじゅう104kcal	パニナババロア81kcal	甘醬油せんべい50kcal	レモンケーキ139kcal	セレクト	ココアワッフル72kcal
26	27	28	29	30	31
オレンジジュース57kcal	ミルクティー85kcal	牛乳113kcal	ぶどうジュース74kcal	蜂蜜しょうが35kcal	チョコミルク139kcal
ごはん 味噌汁 親子煮 れんこんの炒め物 黄桃缶 青かっぱ漬け 492kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 白身魚ののつけ焼き ズッキーニの炒め物 たくあん フルーツカクテル 497kcal 3.4g	ごはん わかめスープ 牛肉と生揚げの中華炒め 大根の鶏ささみサラダ バナナ 桜漬け 573kcal 1.7g	ごはん すまし汁 カレイのバター醤油焼き 三色ナムル のり佃煮 あんず缶 509kcal 2.9g	きつねごはん 味噌汁 鮭のきのこ蒸し かぼちゃの蜂蜜煮 ぶどう缶 ナスの浅漬け 535kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 エビの香味炒め 焼き餃子 りんご缶 しその実漬け 522kcal 3.2g
チョコババロア81kcal	セレクト	ホットケーキ80kcal	黒糖まんじゅう104kcal	バームクーヘン105kcal	手作り水ようかん55kcal

## 〈一口メモ 10月15日(木)実施【煮和え】について〉

【煮和え】は、青森県の郷土料理です。青森の小正月は、「女の年とり」や「仏様の年とり」とも言われ、昔から精進料理を食べる習慣がありました。【煮和え】を大量に作り、家事を省き、楽をするために生まれておられます。

大根、人参、しいたけ、油揚げを用いて作ります。どうぞご賞味ください。

\* 今月は10日(土)に「体育の日献立」を予定しています。

