


今週の献立

あにもの森

	10月7日(日)	10月8日(月)	10月9日(火)	10月10日(水)	10月11日(木)	10月12日(金)	10月13日(土)
朝食	野菜ソテー アスパラサラダ 牛乳 レーズンロール トマトスープ	つくねの煮物 キャベツの和え物 たいみそ 味噌汁 ごはん リンゴジュース	五目巾着とやさいの煮物 塩昆布和え ふりかけ 味噌汁 ごはん コーヒー牛乳	お魚豆腐の煮物 ほうれん草ベーコンのソテー めかぶ佃煮 味噌汁 ごはん 牛乳	いんげん卵ソテー 和風サラダ 乳酸飲料 食パン オニオンスープ	つみれと野菜の煮物 納豆 青菜のおろし和え 味噌汁 ごはん 牛乳	けんちん煮 もやしの和え物 のり佃煮 味噌汁 ごはん 牛乳
昼食	魚のステーキ さつまあげとこんにゃくおかか煮 胡麻和え かきたま汁 ごはん	若鳥から揚げ 豆腐サラダ ウイナー玉子巻き けんちん汁 ゼリー ごはん 	鶏肉ごまだれ焼き 厚揚げの煮物 もやしの和え物 すまし汁 ごはん	ビーフシチュー イタリアンサラダ アスパラ炒め コンソメスープ	きのこうどん 竹輪磯部揚げ 里芋煮 ヨーグルト	メンチカツ カボチャの胡麻炒め れんこん和え物 味噌汁 ごはん	三色丼 カニシュウマイ 生姜あえ 味噌汁
午後おやつ	オレンジゼリー	おやき	タイ焼き	黒ゴマプリン	人形焼き	牛乳まんじゅう	梅ゼリー
夕食	豆腐と茄子のピリ辛炒め煮 春雨サラダ 味噌汁 ごはん	鯖の照り焼き 大根金平 さつま芋の甘辛煮 味噌汁 ごはん	豚しゃぶのピリ辛ポン酢 茄子の味噌炒め れんこん和え物 味噌汁 ごはん	魚かおり焼き 切干大根煮 かりふらわーの和え物 味噌汁 ごはん	鶏肉キジ焼き マリネ風サラダ がんもの煮物 味噌汁 ごはん	豚肉生姜焼き 辛子醤油あえ 高野豆腐の含め煮 味噌汁 ごはん	肉野菜炒め 茄子の煮びたし おかか和え 中華スープ ごはん
合計	E 1652 P 60.8 F 57.7 塩 10.3	E 1684 P 56.8 F 37.5 塩 9.8	E 1651 P 61.4 F 46.8 塩 9.2	E 1630 P 64.5 F 41.6 塩 10.8	E 1627 P 61.4 F 51.2 塩 13.0	E 1632 P 61.1 F 42.5 塩 9.3	E 1643 P 64.2 F 43.7 塩 10.1

E・・・エネルギー(kcal) P・・・たんぱく質(g) F・・・脂質(g) 塩・・・食塩相当量(g)

※ 入荷の都合により、献立変更の際はご了承下さい。

富士食品商事株式会社