



今週の献立



あにもの森

	10月14日(日)	10月15日(月)	10月16日(火)	10月17日(水)	10月18日(木)	10月19日(金)	10月20日(土)
朝食	青梗菜のスープ煮 ゴボウサラダ リンゴジュース 食パン 卵スープ	ツナとベーコンの野菜ソテー しらすおろし のり佃煮 味噌汁 ごはん 牛乳	小松菜はんぺんのふわっと煮 生姜あえ たいみそ 味噌汁 ごはん 牛乳	車麩の卵炒め 大根和風サラダ うめびしお 味噌汁 ごはん 牛乳	オムレツ カニカマサラダ 乳酸飲料 ロールパン 中華風コーンスープ	厚揚げの味噌炒め 納豆 ゆかり和え 味噌汁 ごはん 牛乳	秋刀魚生姜煮 白菜の和え物 たいみそ 味噌汁 ごはん オレンジジュース
昼食	親子煮 いんげんピーナツ和え カボチャサラダ 味噌汁 ごはん	秋サケフライ 肉ジャガ なめ茸あえ 味噌汁 ごはん	豚肉マヨネーズソース焼き 切干大根煮 アスパラサラダ 味噌汁 ごはん	中華丼 ハムともやしのサラダ カニシュウマイ スープ	豚とニンニクの芽の炒め物 じゃが芋胡麻煮 れんこん梅じゃこあえ 味噌汁 ごはん	けんちんうどん ちくわ磯辺揚げ 卵サラダ はちみつレモンゼリー	チキンと野菜のトマトシチュー 花野菜ソテー 大根水菜サラダ ごはん
午後おやつ	ババロア	小豆パイ	コーヒーゼリー	今川焼き	プリン	薄皮まんじゅう	プチリンゴケーキ
夕食	豆腐ハンバーグ ブロッコリーの和え物 ポテトサラダ コンソメスープ ごはん	豚肉の塩だれ炒め ナムル お浸し 味噌汁 ごはん	生揚げ家常豆腐 里芋ひき肉炒め いんげんおかか和え 味噌汁 ごはん	鶏天のポン酢かけ ひき肉とれんこん炒め煮 ゆず風味あえ 味噌汁 ごはん	鱈照り焼き なすの揚げ浸し 白菜の甘酢あえ 味噌汁 ごはん	肉の生姜焼き ほうれん草胡麻和え 大根信田煮 すまし汁 ごはん	肉と豆腐の麻婆炒め もやし中華和え ビーフンソテー 味噌汁 ごはん
合計	E 1605 P 52.1 F 49.6 塩 9.9	E 1644 P 64.5 F 40.7 塩 10.1	E 1645 P 62.9 F 43.4 塩 9.8	E 1639 P 60.2 F 41.1 塩 9.2	E 1642 P 60.6 F 52.3 塩 9.7	E 1662 P 64.1 F 48.9 塩 7.9	E 1643 P 64.3 F 42.9 塩 11.0

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