


今週の献立



あにもの森

	10月21日(日)	10月22日(月)	10月23日(火)	10月24日(水)	10月25日(木)	10月26日(金)	10月27日(土)
朝食	卵ロール ツナサラダ コーンスープ 食パン オレンジジュース	さつまあげと野菜の煮物 キャベツ塩こぶあえ のり佃煮 味噌汁 ごはん 牛乳	かみつみれと野菜の煮物 ほうれん草ソテー たいみそ 味噌汁 ごはん 牛乳	魚肉ソーセージと野菜のソテー 煮浸し ゆず味噌 味噌汁 ごはん 牛乳	ひき肉とポテトのコンソメ煮 チーズサラダ コーヒー牛乳 ロールパン ワカメスープ	車麩と野菜の煮物 納豆 もやし中華和え 味噌汁 ごはん リンゴジュース	だし巻き卵 ほうれん草とベーコンのソテー のり佃煮 味噌汁 ごはん 牛乳
昼食	焼肉 焼きそば けんちん汁 おにぎり 	秋刀魚生姜焼き カボチャの煮物 マヨおかか和え 味噌汁 ごはん	鶏肉磯部揚げ 大根の煮物 たらこあえ 味噌汁 ごはん	白身魚フライ 厚揚げ煮 青菜ナムル 味噌汁 ごはん	オムライス エビフライ アスパラサラダ コンソメスープ	カレーうどん ハムカツ 野菜のオーロラソースがけ ヨーグルト	回鍋肉 スイートサラダ ひじき豆 スープ ごはん
午後おやつ	ぶどうゼリー	抹茶水ようかん	プチショコラケーキ	おやき	チョコドーナツ	黒ゴマプリン	まんじゅう
夕食	魚の焼き南蛮 冬瓜の煮物 青菜ときのこの炒め すまし汁 ごはん	デミハンバーグ ジャーマンポテト 大根とかまぼこあえサラダ コンソメスープ ごはん	蒸し魚の野菜あんかけ 小松菜と竹輪の辛子和え さつま芋の甘煮 味噌汁 ごはん	豚と小松菜のオイスター炒め ポン酢和え いんげんと油揚げお浸し 味噌汁 ごはん	豆腐ハンバーグ れんこん炒め じゃが芋の中華炒め 味噌汁 ごはん	豚肉の生姜炒め カボチャ含め煮 胡麻和え 味噌汁 ごはん	薄切り肉炒め 酢味噌あえ 青梗菜の辛子醤油あえ 味噌汁 ごはん
合計	E 1936 P 73.1 F 54.9 塩 12.4	E 1611 P 56.7 F 38.9 塩 9.2	E 1612 P 61.2 F 38.4 塩 9.3	E 1676 P 61 F 50.3 塩 10.2	E 1652 P 46.8 F 55.7 塩 8.8	E 1690 P 66.4 F 48.3 塩 9.6	E 1694 P 63.8 F 46.2 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