

# 今週の献立

あにもの森

	10月3日(日)	10月4日(月)	10月5日(火)	10月6日(水)	10月7日(木)	10月8日(金)	10月9日(土)
朝食	豚といんげんのソテー 和風サラダ 食パン オニオンスープ コーヒー牛乳	肉団子の煮物 生姜和え ゆずみそ 味噌汁 ごはん 牛乳	ふろふき大根ひき肉あんかけ なめ茸おろし のり佃煮 味噌汁 ごはん 牛乳	納豆 塩こぶ和え 青梗菜とじゃこの炒め煮 味噌汁 ごはん 牛乳	つくねの煮物 青菜の和え物 たいみそ 味噌汁 ごはん りんごジュース	野菜ソテー アスパラサラダ いりこみそ トマトスープ ごはん 牛乳	お魚豆腐の煮物 ほうれん草とベーコンソテー めかぶ佃煮 味噌汁 ごはん 牛乳
昼食	鶏肉のゆず胡椒甘辛焼き マカロニサラダ ひじき煮 味噌汁 ごはん	チーズハンバーグ きのこポテトソテー 小エビとカリフラワーのサラダ 味噌汁 ごはん	ピピンバ 春巻 コールスローサラダ コンソメスープ	きのこうどん 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーのタルタル和え ヨーグルト	カレーコロッケ さつま揚げのおかか煮 フルーツ かきたま汁 ロールパン	エビピラフ さつま芋のサラダ キャベツ炒め コーンスープ	ハヤシライス キャベツと胡瓜のツナ和え いんげん卵ソテー コンソメスープ
午後おやつ	黒ゴマプリン	ババロア	杏仁豆腐	まんじゅう	デザートムース	梅ゼリー	ロールケーキ
夕食	高野豆腐の卵とし さつま芋の甘煮 春雨サラダ 味噌汁 ごはん	蒸しどりの和風ソース がんもの炊き合わせ ごぼうと蓮根の中華炒め 味噌汁 ごはん	鱈の西京焼 のっぺい風煮物 ポン酢和え すまし汁 ごはん	豆腐となすのピリ辛炒め煮 きゅうりの酢の物 切昆布の煮付け 味噌汁 ごはん	豚しゃぶピリ辛ポン酢 マリネ風サラダ 厚揚げと三つ葉のわさび和え 味噌汁 ごはん	五目玉子 甘酢あん 小松菜の煮浸し カリフラワーのおかか和え 味噌汁 ごはん	鶏の照り焼き 金平ごぼう かぼちゃのいとこ煮 味噌汁 ごはん
合計	E 1619 P 59.5 F 46.3 塩 9.2	E 1606 P 63.4 F 41.0 塩 9.3	E 1647 P 63.5 F 40.7 塩 9.6	E 1633 P 53.8 F 44.2 塩 11.3	E 1684 P 60.2 F 52.8 塩 9.9	E 1630 P 53.2 F 47.0 塩 7.7	E 1619 P 60 F 39.5 塩 9.1

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