



今週の献立



あにもの森

	10月10日(日)	10月11日(月)	10月12日(火)	10月13日(水)	10月14日(木)	10月15日(金)	10月16日(土)
朝食	青梗菜のスープ煮 ゴボウサラダ 食パン スープ りんごジュース	納豆 そぼろ炒め いんげんのみそ和え 味噌汁 ごはん 牛乳	さつま揚げの煮物 もやしの和え物 ふりかけ 味噌汁 ごはん 牛乳	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	つみれと野菜の煮物 青菜としめじのおろし和え ゆずみそ 味噌汁 ごはん 牛乳	はんぺんのマヨ焼き カニカマサラダ たいみそ 味噌汁 ごはん コーヒー牛乳	車麩の卵炒め 春雨海藻サラダ うめびしお 味噌汁 ごはん 牛乳
昼食	鶏肉のごまだれ シーザーサラダ ブロッコリーと卵のソテー 味噌汁 ごはん	メンチカツ かぼちゃのごま炒め 大根の梅肉和え 味噌汁 ごはん	三色丼 かに焼売 生姜和え 味噌汁	芋煮会  ～行楽弁当～ 	チーズオムレツ ほうれん草ピーナツあえ フルーツ コーンスープ ロールパン	クリームスパゲティー ハムカツ 卵サラダ 中華スープ ヨーグルト	ハヤシライス 切干大根煮 イタリアンサラダ コンソメスープ
午後おやつ	プリン	まんじゅう	杏仁豆腐	パインゼリー	ようかん	栗どら焼き	コーヒーゼリー
夕食	和風ハンバーグ 切干大根煮 れんこんの和え物 味噌汁 ごはん	豚の生姜焼き 辛子醤油和え 高野豆腐の含め煮 味噌汁 ごはん	豆腐ステーキのソース ハムとブロッコリーの和え物 じゃが芋の白煮 コンソメスープ ごはん	鯖の照り焼き なすの揚げびたし 白菜の甘酢和え 味噌汁 ごはん	豚肉の塩だれ炒め さつま芋のレモン煮 お浸し 味噌汁 ごはん	麻婆豆腐 ナムル いんげんのおかか煮 味噌汁 ごはん	鶏肉の天ぷらボン酢がけ 挽肉とれんこんの炒め煮 ゆず風味和え 味噌汁 ごはん
合計	E 1632 P 58.8 F 56.5 塩 9.7	E 1635 P 56.9 F 44.5 塩 9.3	E 1612 P 60.6 F 37.4 塩 9.1	E 1683 P 65.4 F 45.1 塩 10.1	E 1614 P 61.1 F 36.8 塩 9.2	E 1635 P 61.9 F 59.0 塩 9.9	E 1664 P 60 F 42.3 塩 9.9

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。

13日はイベント「芋煮会」があります。

富士食品商事株式会社