令和元年10月献立表（昼食）彩菜ランチ0978-69-0005 秀渓園0978-69-0101

9月30日(月)	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)
	麦ご飯　又は　白ご飯 鶏肉のみぞれ煮 かぼちゃの煮物 しめじとチンゲン菜の卵炒め 酢の物	麦ご飯　又は　白ご飯 魚の竜田揚げ カニ玉 もやしと春雨の酢の物 人参とひき肉の香味炒め おから団子	麦ご飯　又は　白ご飯 鶏肉のピカタ キャベツとちくわのみそマヨあえ 豆腐チャンプルー 伴三糸	麦ご飯　又は　白ご飯 魚のごま焼き 豚肉と玉ねぎのかき揚げ キャベツとツナの玉子炒め 大根ごまサラダ きゅうりとえのきのワサビあえ
熱量　kcal	熱量　601 kcal	熱量　684 kcal	熱量　660 kcal	熱量　736 kcal
10月7日(月)	**10月8日(火)**	**10月9日(水)**	**10月10日(木)**	**10月11日(金)**
麦ご飯　又は　白ご飯 豚天 切り干しマヨサラダ ひじきの五目煮 きゅうりとかにかまのごま	麦ご飯　又は　白ご飯 さばの味噌煮 メンチカツ きゃべつとささみのみそマヨあえ 卯の花煮 ちくわと人参の青のり炒め	麦ご飯　又は　白ご飯 鶏肉のしょうが焼き じゃが芋のチヂミ 刻み昆布と厚揚げの煮物 ちくわのからしマヨあえ	麦ご飯　又は　白ご飯 魚の照り焼き　カレー風味 チキンカツ ポテトサラダ ハムともやしの卵炒め えのきとしめじのおろしあえ	麦ご飯　又は　白ご飯 鶏肉の竜田揚げ 中華風マカロニサラダ かぼちゃの和風マリネ ナムル
熱量　612 kcal	熱量　721 kcal	熱量　651 kcal	熱量　739 kcal	熱量　671 kcal
10月14日(月)	**10月15日(火)**	**10月16日(水)**	**10月17日(木)**	**10月18日(金)**
体育の日	麦ご飯　又は　白ご飯 豚肉のごまフリット ツナカマサラダ 春雨の酢の物 昆布のしょうゆ煮	麦ご飯　又は　白ご飯 魚の甘酢あんかけ ポークピカタ きゃべつと人参の和風サラダ いり鶏 きゅうりとちくわのごまあえ	麦ご飯　又は　白ご飯 とんかつ コールスローサラダ 小松菜と卵、えびの炒め物 厚揚げのそぼろ煮	麦ご飯　又は　白ご飯 鮭のピカタ ハムカツ かぼちゃサラダ ねぎの酢味噌あえ ひじきと人参のごまあえ
熱量　kcal	熱量　640 kcal	熱量　671 kcal	熱量　747 kcal	熱量　631 kcal
10月21日(月)	**10月22日(火)**	**10月23日(水)**	**10月24日(木)**	**10月25日(金)**
麦ご飯　又は　白ご飯 豚肉のにんにくみそ炒め マカロニサラダ ツナのコールスロー 切り干し大根の炒り煮	即位礼正殿の儀	麦ご飯　又は　白ご飯 豚肉の紅しょうが天ぷら ツナサラダ きのことベーコンのマリネ 高野とうふの甘辛煮	麦ご飯　又は　白ご飯 鮭のムニエル 豚肉のプルコギ風 ささみと油揚げの酢の物 ハムともやしのマヨ炒め ツナとにらのナムル	麦ご飯　又は　白ご飯 煮込みハンバーグ かにかまと青菜の三色あえ ちくわと玉ねぎのマヨチーズ焼き キャベツの小町あえ
熱量　662 kcal	熱量　kcal	熱量　682 kcal	熱量　622 kcal	熱量　684 kcal
10月28日(月)	**10月29日(火)**	**10月30日(水)**	**10月31日(木)**	**11月1日(金)**
麦ご飯　又は　白ご飯 鮭の中華風照り煮 春巻き 春雨のサラダ 酢の物 わかめとえのきのしょうが	麦ご飯　又は　白ご飯 チキンソテーオニオンソース ひじきの三色ナムル 切り干し大根の洋風煮 いり豆腐	麦ご飯　又は　白ご飯 鮭のみぞれあんかけ しゅうまい じゃが芋と人参のベーコン煮 れんこんのきんぴら 春雨の酢の物	麦ご飯　又は　白ご飯 鶏肉の照り焼き 大根なます 玉ねぎと厚揚げのオイスターソース炒め 豆腐ときのこのうま煮	
熱量　649 kcal	熱量　681 kcal	熱量　609 kcal	熱量　610 kcal	熱量　kcal

※お米は、武蔵町産特別栽培米（化学合成農薬50%以下）を使用しています。食材の都合により献立の内容が変わることがあります。