

平成30年10月 献立表 (昼食) 彩菜ランチ0978-69-0005 秀溪園0978-69-0101

10月1日(月)	10月2日(火)	10月3日(水)	10月4日(木)	10月5日(金)
麦ご飯 又は 白ご飯 さけの中華風照り煮 豚天 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 熱量 745.45kcal	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 熱量 600.50kcal	麦ご飯 又は 白ご飯 魚の竜田揚げ 角煮豆腐 無限ピーマン もやしと春雨の酢の物 人参とひき肉の香味炒め 熱量 770.77kcal	麦ご飯 又は 白ご飯 鶏肉のピカタ ポテトナゲット キャベツとちくわのみそマヨあえ 豆腐チャンプルー 熱量 629.55kcal	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 スイートサラダ キャベツとツナの玉子炒め きゅうりとえのきのワサビあえ 熱量 734.30kcal
10月8日(月)	10月9日(火)	10月10日(水)	10月11日(木)	10月12日(金)
体育の日 熱量 628.72kcal	麦ご飯 又は 白ご飯 さばの味噌煮 豚肉とにんじんの黒ごまかき揚げ 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酢あえ 熱量 720.88kcal	麦ご飯 又は 白ご飯 豚肉の紅しょうが天ぷら 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 熱量 661.75kcal	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 熱量 761.81kcal	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 664.95kcal
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)
麦ご飯 又は 白ご飯 鮭のムニエル 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 熱量 628.72kcal	麦ご飯 又は 白ご飯 鶏肉のソース照り焼き 大根ごまサラダ 酢の物 白和え 熱量 645.91kcal	麦ご飯 又は 白ご飯 魚の甘酢あんかけ ポークピカタ きゃべつとにんじんの和風サラダ いり鶏 きゅうりとちくわのごまあえ 熱量 614.14kcal	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 熱量 776.86kcal	麦ご飯 又は 白ご飯 鮭のピカタ とり天 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 647.18kcal
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)
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 熱量 679.92kcal	麦ご飯 又は 白ご飯 揚げ魚の四川風煮 カニ玉 きゃべつとささみのみそマヨサラダ 卵の花煮 ちくわと人参の青のり炒め 熱量 607.32kcal	麦ご飯 又は 白ご飯 鶏肉のしょうが焼き 大根なます きんぴらごぼう 玉ねぎと厚揚げのオイスターソース炒め 熱量 602.10kcal	麦ご飯 又は 白ご飯 鮭のみぞれあんかけ 豚キムチ 伴三条 ハムともやしのマヨ炒め ツナとにらのナムル 熱量 691.93kcal	麦ご飯 又は 白ご飯 ポテトコロッケ 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 645.16kcal
10月29日(月)	10月30日(火)	10月31日(水)	11月1日(木)	11月2日(金)
麦ご飯 又は 白ご飯 魚のマヨ焼き ポークケチャップ 春雨のサラダ 酢の物 わかめとえのきのしょうが炒め 熱量 655.99kcal	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 熱量 680.92kcal	麦ご飯 又は 白ご飯 さばのカレー竜田揚げ 鶏肉のピカタ じゃが芋と人参のベーコン煮 れんこんのきんぴら いんげんのごまあえ 熱量 675.82kcal		

※お米は、武蔵町産特別栽培米（化学合成農薬及び化学肥料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。