

# 平成30年10月 献立表 (夕食)

# 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<br>豚肉のしょうが焼き<br>かにかまと青菜の三色あえ<br>きゅうりとちくわのごまあえ<br>にんじんのゆかりあえ<br>煮豆  | 麦ご飯 又は 白ご飯<br>魚の塩焼き<br>昆布のしょうゆ煮<br>大根なます<br>卵の花煮<br>ツナと大根のサラダ                   | 麦ご飯 又は 白ご飯<br>肉とうふ<br>わかめとえのきのしょうが炒め<br>きゃべつとにんじんの和風サラダ<br>ひじきの三色ナムル<br>さつま芋のレモン煮 | 麦ご飯 又は 白ご飯<br>魚のから揚げ<br>マカロニサラダ<br>刻み昆布と厚揚げの煮物<br>れんこんのきんぴら<br>カニ玉        | 麦ご飯 又は 白ご飯<br>とり天<br>ツナのコールスロー<br>ハムともやしのマヨ炒め<br>じゃが芋と人参のベーコン煮<br>佃煮      |
| 熱量 616.55kcal                                                                 | 熱量 613.14kcal                                                                   | 熱量 616.92kcal                                                                     | 熱量 659.35kcal                                                             | 熱量 663.20kcal                                                             |
| 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                                                                          | 麦ご飯 又は 白ご飯<br>豚天<br>春雨のサラダ<br>ツナとにらのナムル<br>ちくわと人参の青のり炒め<br>いんげんのごまあえ            | 麦ご飯 又は 白ご飯<br>魚の煮付け<br>かぼちゃサラダ<br>ねぎの酢味噌あえ<br>キャベツの小町あえ<br>大学芋                    | 麦ご飯 又は 白ご飯<br>チキンソテー甘酒ソース<br>ツナサラダ<br>切り干し大根煮<br>きんぴらごぼう<br>豆苗とにんじんのナムル   | 麦ご飯 又は 白ご飯<br>さけの中華風照り煮<br>きのことベーコンのマリネ<br>切り干しマヨサラダ<br>いり鶏<br>豆腐の卵とじ     |
| 熱量                                                                            | 熱量 652.87kcal                                                                   | 熱量 602.95kcal                                                                     | 熱量 601.07kcal                                                             | 熱量 662.67kcal                                                             |
| 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<br>鶏肉のピカタ<br>人参とひき肉の香味炒め<br>切り干し大根の洋風煮<br>にら玉<br>煮豆                | 麦ご飯 又は 白ご飯<br>魚の竜田揚げ<br>中華風マカロニサラダ<br>かぼちゃの煮物<br>おからの五目煮<br>ピーマンのごまあえ           | 麦ご飯 又は 白ご飯<br>鶏肉のしょうが焼き<br>ポテトナゲット<br>伴三糸<br>きゅうりとえのきのワサビあえ<br>にんじんとたらこのいり煮       | 麦ご飯 又は 白ご飯<br>魚のごま焼き<br>じゃが芋のチヂミ<br>きゃべつとささみのみそマヨサラダ<br>白和え<br>いんげんのくたくた煮 | 麦ご飯 又は 白ご飯<br>肉じゃが<br>大根ごまサラダ<br>もやしと春雨の酢の物<br>キャベツとツナの玉子炒め<br>えのきの梅おろし和え |
| 熱量 672.87kcal                                                                 | 熱量 602.59kcal                                                                   | 熱量 602.53kcal                                                                     | 熱量 650.54kcal                                                             | 熱量 672.75kcal                                                             |
| 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<br>魚のマヨ焼き<br>しめじとテンゲン菜の卵炒め<br>酢の物<br>いんげんのくたくた煮<br>ブロッコリーと豚肉の中華いため | 麦ご飯 又は 白ご飯<br>鶏肉のみぞれ煮<br>春雨の酢の物<br>ひじきと人参のごまあえ<br>ちくわのからしマヨあえ<br>煮豆             | 麦ご飯 又は 白ご飯<br>鮭のピカタ<br>ポテトサラダ<br>いり豆腐<br>切干大根のごまあえ<br>えのきとしめじのおろしあえ               | 麦ご飯 又は 白ご飯<br>角煮豆腐<br>スイートサラダ<br>ひじきの五目煮<br>きゅうりとかにかまのごま酢あえ<br>ちくわのいり煮    | 麦ご飯 又は 白ご飯<br>魚の照り焼き<br>ツナカマサラダ<br>酢の物<br>さつま芋のレモン煮<br>ごぼうの卵とじ            |
| 熱量 616.37kcal                                                                 | 熱量 603.78kcal                                                                   | 熱量 648.92kcal                                                                     | 熱量 695.63kcal                                                             | 熱量 617.92kcal                                                             |
| 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<br>鶏肉の竜田揚げ<br>キャベツとちくわのみそマヨあえ<br>ナムル<br>人参しりしり<br>大根なます            | 麦ご飯 又は 白ご飯<br>さばの味噌煮<br>コールスローサラダ<br>かぼちゃの和風マリネ<br>玉ねぎと厚揚げのオイスターソース炒め<br>無限ピーマン | 麦ご飯 又は 白ご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>高野とうふの甘辛煮<br>ハムともやしの卵炒め<br>厚揚げのそぼろ煮<br>ごま和え              |                                                                           |                                                                           |
| 熱量 603.00kcal                                                                 | 熱量 672.50kcal                                                                   | 熱量 624.00kcal                                                                     | 熱量                                                                        | 熱量                                                                        |

※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。