

		1 (火)		2 (水)		3 (木)		4 (金)		5 (土)		6 (日)		
	朝食	テーブルロール ジャムデニッシュ オムレツと生野菜 (レタス トマト) コーヒー チーズ	エネルギー 544kcal	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) ちくわ 高野煮 三色煮豆 味付のり	エネルギー 485kcal	テーブルロール いちごメロンパン ペンネソテー (ペンネ ベーコン 玉ねぎ パプリカ) 牛乳 みかん缶	エネルギー 670kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) 厚焼き玉子 ごぼう天 昆布佃煮 ヤクルト	エネルギー 480kcal	ホットドッグ (パン ウィナー キャベツ) セサミパン カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) りんごゼリー	エネルギー 669kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 大根 小松菜) ■焼きそば かまぼこ たくあん エール	エネルギー 530kcal	
	昼食	ご飯 エビフライのタルタルソース かけとフライドポテト 酢の物 (かまぼこ ちりめん きゅうり 大根 にんじん わかめ)	エネルギー 650kcal	ご飯 みそ汁 豚肉と野菜のオイスターソー ス炒めとハンバーグ キャベツの信田煮	エネルギー 615kcal	ご飯 たらの菜種焼きと生野菜 (水菜 赤玉ねぎ レタス) 五目煮豆 (大豆 ちくわ にんじん こんにゃく ごぼう 干しいたけ 昆布)	エネルギー 649kcal	パン (クロワッサン テーブルロール) コーヒーゼリー クリームシチュー (鶏肉 ジャガイモ にんじん ブロッコリー 玉ねぎ) フレンチサラダ (ハム レタス きゅうり りんご 干ぶどう)	エネルギー 828kcal	ご飯 さわらの漬け菜焼きと生野菜 (大根 赤ピーマン レタス わかめ) ■里芋とベーコンのサラダ (里芋 ベーコン チーズ ブロッコリー)	エネルギー 755kcal	日本そば (そば 油あげ ねぎ) かき揚げ (ちくわ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ) ■大根なます (大根 にんじん きくらげ きゅうり)	エネルギー 723kcal	
	夕食	麦ご飯 (米 押し麦) すき焼き風煮物 (牛肉 焼き豆腐 白菜 にんじん ししいたけ ごぼう 糸こんにゃく 京ねぎ 卵) 青菜のお浸し (ちりめん 小松菜 もやし)	エネルギー 821kcal	麦ご飯 (米 押し麦) ■揚げそばのおろし煮と付け 合わせ (厚揚げ こんにゃく) 甘酢きくらげ (にんじん きくらげ きゅうり)	エネルギー 762kcal	ご飯 八宝菜 (豚肉 えび いか うずら卵 白菜 ピーマン にんじん 玉ねぎ きくらげ) 中華和え (ごま ハム もやし きゅうり)	エネルギー 723kcal	ご飯 ■さけときのこのバター醤油 焼き (さけ しめじ えのき ししいたけ ねぎ) かぼちゃのそぼろあん (鶏肉 かぼちゃ グリンピース)	エネルギー 720kcal	ご飯 ホィコーロー (豚肉 キャベツ 京ねぎ ビーマン) 春巻きと温野菜炒め (パプリカ 玉ねぎ)	エネルギー 814kcal	シーフードピラフ (米 いか えび ミックスペジタブル 玉ねぎ カレー粉) クリームコロッケと温野菜 (ブロッコリー) ■ミルクスープ (牛乳 ベーコン しめじ ジャガイモ パセリ)	エネルギー 644kcal	
7 (月)		8 (火)		9 (水)		10 (木)		11 (金)		12 (土)		13 (日)		
朝食	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ) 明太子 じゃこ天 奈良漬け 納豆	エネルギー 529kcal	お茶漬け 厚焼き玉子 カニカマ べったら漬け ヤクルト	エネルギー 479kcal	ご飯 みそ汁 (里芋 小松菜 油あげ) かまぼこ 高野煮 野菜豆ごった煮 (大豆 ごぼう こんにゃく 昆布 にんじん)	エネルギー 551kcal	テーブルロール チョコパン 野菜炒め (ハム キャベツ にんじん 玉ねぎ ビーマン) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	エネルギー 625kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) ウィナー ちくわ たくあん 味付のり	エネルギー 516kcal	フレンチトースト (食パン 卵 牛乳) レーズンパン 野菜ジュース パイン缶 ヨーグルト	エネルギー 632kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 小松菜 玉ねぎ) ごぼうのそぼろ煮 (鶏肉 ごぼう にん じん) ソーセージ きんとき煮豆 ふりかけ	エネルギー 485kcal
昼食	ご飯 ■鶏肉のマーマレード焼きと きのこソテー (しめじ えのき 玉ねぎ コーン) ■里芋の白和え (ごま 豆腐 里芋 にんじん ほうれん草 まいたけ)	エネルギー 845kcal	エッグカレー (米 押麦 牛肉 ジャガイモ にんじん 玉ねぎ 卵 らっきょう 福神漬け) 和風サラダ (ごま ちりめん 大根 にんじん きゅうり セロリ かいわれ レタス) 野菜ジュース ヨーグルト	エネルギー 727kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 玉ねぎ) 豚肉と白菜の煮物といわしの 佃煮 ちくわと大根の和え物	エネルギー 727kcal	ウィズ匠班リクエスト	エネルギー 893kcal	トンテキ丼 (三重県) (米 豚肉 キャベツ) シーザーサラダ (ハム クルトン レタス 赤キャベツ 玉ねぎ きゅうり パプリカ) わかめスープ (わかめ 白菜)	エネルギー 722kcal	焼きうどん (うどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン 紅しょうが) ちくわの磯辺揚げと温野菜 (ブロッコリー) フルーチェ (フルーチェ 牛乳)	エネルギー 700kcal	雑穀ご飯 (米 雑穀米) ささみカツと温野菜和え (キャベツ もやし) ■ポテトサラダ (ハム ジャガイモ きゅうり 玉ねぎ コーン)	エネルギー 877kcal
夕食	■散らし寿司 (米 卵 えそ かまぼこ でんぶ にんじん ごぼう 干しいたけ いんげん) 肉じゃが (鶏肉肉じゃが) ■すまし汁 (しめじ えのき わかめ ねぎ)	エネルギー 740kcal	ご飯 野菜と肉団子のスープ煮 (肉団子 春雨 白菜 にんじん 京ねぎ 干しいたけ) 長いもとジャコ和え (ちりめん 長いも きゅうり)	エネルギー 605kcal	ご飯 エビチリ (えび 玉ねぎ グリンピース) 五色なます (卵 大根 にんじん きゅうり きくらげ)	エネルギー 765kcal	ご飯 野菜碗 (揚げ豆腐 ごぼう 里芋 にんじん 大根 干しいたけ ねぎ) はもかつと大根おろし キャベツの酢の物 (ちりめん キャベツ わかめ)	エネルギー 702kcal	ご飯 ■さばの煮付けと煮物 (大根 こんにゃく) 青菜のごま和え (ごま 小松菜 もやし かにかま)	エネルギー 738kcal	ご飯 マーボーなす (合挽 なす 玉ねぎ ビーマン にんじん) 春雨サラダ (ハム 卵 春雨 きゅうり 干ぶどう)	エネルギー 713kcal	ご飯 たらのバジルオイル焼きとな すのボン酢和え (花かつお なす) 五目金平 (ちりめん ごぼう にんじん れんこん 糸こんにゃく 干しいたけ)	エネルギー 701kcal
14 (月)		15 (火)		<p>●ウィズ匠班リクエスト 10月10日(木) ■きのこスパゲティ ■さけフライと温野菜 かぼちゃスープ モンブラン</p>     <p>こちらの写真はイメージです。</p>										
朝食	ご飯 ■みそ汁 (油あげ 豆腐 えのき ねぎ) まぐろフレーク ごぼう天 べったら漬け エール	エネルギー 497kcal	ご飯 ■みそ汁 (油あげ さつまいも 小松菜) ■焼きそば じゃこ天 奈良漬け 納豆	エネルギー 563kcal										
昼食	ご飯 豚肉のつけ焼きと生野菜 (キャベツ 赤玉ねぎ かいわれ) 糸こんにゃくの玉子とじ (卵 干えび 糸こんにゃく にんじん 干しいたけ グリンピース)	エネルギー 716kcal	ご飯 鶏肉の香草パン粉焼きと生野 菜 (キャベツ 赤ピーマン) ■大根と梅肉の和え物 (ごま 大根 きゅうり かいわれ 梅干し)	エネルギー 834kcal										
夕食	ご飯 あじの南蛮漬け (あじ 玉ねぎ 赤ピーマン きゅうり) ひじき豆腐 (豆腐 鶏肉 干えび にんじん 干しいたけ ひじき グリンピース)	エネルギー 793kcal	ご飯 煮豚と温野菜 (いんげん ごま 里芋) マカロニサラダ (マカロニ 卵 ハム 玉ねぎ きゅうり)	エネルギー 703kcal										

※食物アレルギーをお持ちの方はアレルギー食材を除去したり、代替のものを準備します。

※生鮮食品については、天候等により変更になることがあります。

●10月11日(金) トンテキ丼

～ご当地どんぶりフェア～
今月は三重県四日市名物の「
トンテキ丼」です！
トンテキの「トン」は「豚」を、
「テキ」は「ステーキ」を指し
ています。「豚肉のステーキ」
という意味です。豚厚切り肉を
ソテーし、濃い色のソースに絡
めて、スライスニンニクを散ら
します。
千切り野菜をご飯の上に盛り、
柔らかく焼いたトンテキを盛り
付けます。

