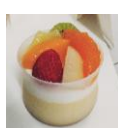


●10月23日（木）奏班リクエスト 焼き豚玉子飯 野菜サラダ たまごスープ プリンのフルーツ盛り				16（木）		17（金）		18（土）		19（日）				
 こちらの写真はイメージです。				朝食	テーブルロール プチパン オムレツと生野菜 （レタス トマト） ■コンソメスープ （ベーコン 玉ねぎ えのき） ジョア	エネルギー 520kcal	ご飯 みそ汁（かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ） 高野煮 野菜天 三色煮豆 ふりかけ	エネルギー 462kcal	テーブルロール クロワッサン 野菜炒め （キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン ハム） コーヒー ヨーグルト もも缶	エネルギー 603kcal	お茶漬け マクロフレーク ちくわ 梅干し ヤクルト	エネルギー 479kcal		
●旬の食材				昼食	ご飯 ミックスフライ盛りと生野菜 （魚のフライ からあげ レタス 玉ねぎ 赤ピーマン） 蒸しナス（なす かつおぶし かいわれ）	エネルギー 678kcal	梅おろし牛丼 （米 牛肉 大根 梅干し ねぎ） 湯豆腐（豆腐 かつおぶし ねぎ） みそ汁（小松菜 さつまいも 油あげ）	エネルギー 788kcal	ご飯 白身魚の香草パン粉焼きと温野菜（さつまいも いんげん） 糸こんにゃくの玉子とし（卵 糸こんにゃく 鶏肉 にんじん 干しいたけ グリンピース）	エネルギー 700kcal	福角会祭			
さば さけ きのこと 里芋 さつまいも ほうれん草 大根 りんご				夕食	ご飯 さわらのトマト焼きと温野菜和え（さつまいも ブロッコリー） ■ほうれん草ともやしの和え物（ほうれん草 にんじん もやし ちくわ）	エネルギー 698kcal	ご飯 ■さけのちゃんちゃん焼き（さけ キャベツ もやし にら にんじん しめじ） ■ひじきサラダ（ツナ ほうれん草 ごま にんじん きゅうり レタス ひじき）	エネルギー 721kcal	麦ご飯（米 押し麦） ■いも炊き風煮（鶏肉 焼き豆腐 油あげ 大根 にんじん ごぼう 里芋 こんにゃく 干しいたけ みつば） とろろ（長いも ねぎ）	エネルギー 698kcal	ご飯 豚キムチ炒め（豚肉 キムチ 白菜） えびしゅうまい	エネルギー 859kcal		
20（月）		21（火）		22（水）		23（木）		24（金）		25（土）		26（日）		
朝食	ご飯 みそ汁（豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ） ソーセージ いわしの梅煮 きんとき煮豆 味付のり	エネルギー 471kcal	ご飯 赤だし（えのき わかめ 玉ねぎ） ごぼうのそぼろ煮（鶏肉 ごぼう にんじん） かまぼこ 白菜漬 納豆	エネルギー 503kcal	テーブルロール ジャムデニッシュ チーズスクランブル （卵 ハム チーズ ミックスベジタブル） パイナップル コーヒー	エネルギー 616kcal	テーブルロール メロンパン スパソテー （スパゲティー ハム 玉ねぎ ピーマン） カフェオレ（低脂肪乳 コーヒー） バナナ	エネルギー 597kcal	ご飯 みそ汁（さつまいも 小松菜 油あげ） 焼さば ちくわ 昆布佃煮 ヤクルト	エネルギー 464kcal	ピザトースト （食パン ウインナー チーズ コーン 玉ねぎ） シュガーパン レモンティー ヨーグルト	エネルギー 483kcal	ご飯 赤だし（豆腐 ぶ 玉ねぎ わかめ） ウインナー 小魚佃煮 たくあん	エネルギー 515kcal
昼食	麦ご飯（米 押し麦） 鶏肉の照り焼きと温野菜（ブロッコリー 玉ねぎ コーン） ■さつまいもの粒マスタード和え（ベーコン さつまいも きゅうり 玉ねぎ）	エネルギー 708kcal	ご飯 ■さけのチーズ焼きと生野菜（レタス 赤玉ねぎ きゅうり） ■糸こんにゃくのチャブチェ（ごま 牛肉 にんじん 糸こんにゃく ほうれん草）	エネルギー 609kcal	ご飯 肉団子の中華白湯風（肉団子 キャベツ 玉ねぎ えのき にんじん） ブロッコリーの和え物（ブロッコリー にんじん 小松菜）	エネルギー 727kcal	奏班男性リクエスト	エネルギー 811kcal	ご飯 鶏肉のごま焼きと生野菜（キャベツ 赤玉ねぎ かいわれ） 切干大根の炒り煮（切干大根 にんじん 干しいたけ 油あげ グリンピース）	エネルギー 742kcal	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	ご飯 タンドリーチキンと温野菜（かぼちゃ にんじん） 白菜の重ね煮（豚肉 白菜）	エネルギー 812kcal
夕食	ご飯 ■たらのムニエルと温野菜（じゃがいも にんじん） 卵とアスパラのサラダ（卵 ハム アスパラ 玉ねぎ）	エネルギー 552kcal	ご飯 ■牛肉豆腐（牛肉 豆腐 白菜 玉ねぎ にんじん） 焼きぎょうざと温野菜（ブロッコリー）	エネルギー 820kcal	ご飯 さわらの漬け菜焼きと温野菜（にんじん ブロッコリー） ■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	麦ご飯（米 押し麦） かぼちゃコロッケと温野菜（カリフラワー にんじん） 鶏肝のしぐれ煮（鶏肝 ちんげん菜 玉ねぎ 赤ピーマン）	エネルギー 737kcal	ご飯 エビマヨと温野菜（ブロッコリー にんじん） ■がんもの炊き合わせ（がんも さつまいも いんげん）	エネルギー 833kcal	ご飯 ポークピカタと温野菜（ほうれん草 にんじん） もやしのナムル（ごま ハム もやし きゅうり きくらげ）	エネルギー 820kcal	ビーフペッパーライス（米 牛肉 玉ねぎ コーン ねぎ） コールスロー（キャベツ にんじん かいわれ） まいたけスープ（まいたけ じゃがいも 小松菜 ベーコン）	エネルギー 700kcal
27（月）		28（火）		29（水）		30（木）		31（金）						
朝食	ご飯 みそ汁（豆腐 小松菜 玉ねぎ） 焼さば 野菜天 べったら漬 納豆	エネルギー 587kcal	テーブルロール クロワッサン チーズオムレツと生野菜（レタス トマト） 牛乳 バナナ	エネルギー 611kcal	ご飯 赤だし（しめじ 玉ねぎ わかめ） いわし佃煮 三色煮豆 昆布佃煮	エネルギー 537kcal	テーブルロール クリームフラワー 野菜ソテー （ハム キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン） コーヒー	エネルギー 537kcal	ご飯 みそ汁（豆腐 油あげ えのき わかめ ねぎ） ごぼうのそぼろ煮 かまぼこ たくあん ふりかけ	エネルギー 533kcal				
昼食	ご飯 ■鶏肉のバジルオイル焼きときのこ炒め（しめじ えりんぎ パプリカ） スパサラダ（スパゲティー ハム きゅうり 玉ねぎ）	エネルギー 845kcal	ご飯 りんご 豚ヒレカツと生野菜（キャベツ 紫キャベツ） ■かぶの花かつお和え（かぶ 大根 きゅうり 花かつお）	エネルギー 750kcal	ご飯 たらのレモンペッパー焼きと温野菜（にんじん スズキ二） ■さつまいものサラダ（ハム きゅうり かいわれ 玉ねぎ さつまいも）	エネルギー 705kcal	ご飯 水ようかん 豚肉と野菜のオイスターソース炒め（豚肉 カリフラワー ニラ 玉ねぎ にんじん） キャベツの和え物（キャベツ 油あげ きゅうり コーン）	エネルギー 727kcal	ご飯 パンプキンスープ エビフライと生野菜 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 893kcal				
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） 卵豆腐（卵豆腐 かいわれ）	エネルギー 821kcal	ご飯 はまちのおろし煮と煮物（厚揚げ こんにゃく） ■青菜のお浸し（ごま ちくわ 小松菜 にんじん しめじ）	エネルギー 797kcal	ご飯 ぎせい豆腐と温野菜（ブロッコリー かぼちゃ） ポークビーンズ（豚肉 大豆 じゃがいも 玉ねぎ にんじん グリンピース）	エネルギー 664kcal	ご飯 とりじゃが（鶏肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ 糸こんにゃく いんげん） かつおのたたき（かつお わかめ 玉ねぎ きゅうり ねぎ）	エネルギー 655kcal	ご飯 ハンバーグの野菜あんかけ（合挽肉 ねぎ にんじん 玉ねぎ いんげん 干しいたけ） 海藻サラダ（ツナ 海藻ミックス きゅうり 大根）	エネルギー 796kcal				

