

10月31日

ごはん、蒸魚、焼カニ玉、南瓜のごまマヨサラダ、菌ぷらごぼう、白菜の酢物、果物 584kcal 2.6g

# ゆめランチ

## 10月お献立

※献立は、食材の仕入れ状況で替わることがありますのでご了承をお願いします。

寒くなってきましたので、  
風邪などひかれませんように



金

土

1	2
ごはん、チキンボール、出巻き卵、こや豆腐煮、なすの香味炒め、きゅうりの胡麻酢	ごはん、エビフライ、南瓜の煮物、厚揚げの照り焼き、レンコン煮、大根とじゃこのなます
584kcal 2.4g	576kcal 2.1g

日

月

火

水

木

3	4	5	6	7	8	9
ごはん、魚煮付け、付合せ、こや豆腐と海老煮、出巻き卵、きゅうりとわかめの酢物、白菜の胡麻和え	ごはん、なすの肉味噌炒め、ぎょうぎ、ほうれん草お浸し、トマトのマリネ、ヒジキ煮、果物	ごはん、魚照り焼き、付合せ、出巻き卵、じゃがいもそぼろ煮、酢物、煮豆	ごはん、豚肉の味噌炒め、ヒジキ煮、白和え、もやしと小松菜のナムル、果物	ごはん、アジ南蛮漬け、出巻き卵、ロールキャベツ、南瓜サラダ、白菜塩漬け、みかん	ごはん、キス天ぷら、厚揚げと白菜の煮びたし、酢豚、ほうれん草胡麻和え、きゅうりとミョウガの塩もみ	ごはん、鶏から揚げ、出巻き卵、大根と豆腐のうすくず煮、南瓜小倉煮
562kcal 2.7g	585kcal 2.8g	591kcal 2.2g	585kcal 2.2g	588kcal 2.4g	575kcal 2.5g	576kcal 2.2g
10	11	12	13	14	15	16
ごはん、魚塩焼き、大根おろし、わかめの千草焼き、レンコン金平、肉じゃが、果物	あずきごはん、焼き肉、出巻き卵、海老と冬瓜のふくめ煮、ごぼうの胡麻炒め、紅白なます、果物	ごはん、魚の竜田揚げ、里芋と天ぷらの煮っ転がし、ほうれん草胡麻和え、大豆入りポテトサラダ、きゅうりの酢味噌	ごはん、肉じゃが、塩サバ、なすの胡麻和え、レンコン金平	ごはん、豆腐ハンバーグ、白菜ときのこの煮びたし、キャベツと里芋の酢味噌和え、南瓜煮、果物	ごはん、魚照り焼き、付合せ、出巻き卵、大豆と昆布煮、白和え、きゅうりの酢物	ごはん、鮭南蛮漬け、おから炒め、焼きビーフン、茄子の胡麻和え、白菜の漬物
582kcal 2.0g	587kcal 2.8g	595kcal 2.3g	583kcal 2.3g	572kcal 2.2g	583kcal 2.5g	576kcal 2.7g
17	18	19	20	21	22	23
ごはん、魚の揚げ煮、出巻き卵、付合せ、白菜のミルク煮、きゅうりの酢物	ごはん、魚香味ソース焼き、白和え、金時豆煮、レンコン煮、果物	ごはん、こや豆腐の卵とじ、塩サバ、ゼンマイの煮物、スパゲッティ、春雨の酢物	ごはん、ハンバーグ、切干大根煮、じゃがいもとツナサラダ、きんぴらごぼう、野菜のごま酢味噌和え	ごはん、豚肉の生姜焼き、出巻き卵、冬瓜煮、ほうれん草胡麻和え、クラゲの酢物、チキンピーンズ	ごはん、おでん、サツマイモのパイナップル煮、ほうれん草の胡麻和え、果物	ごはん、さば味噌煮、出巻き卵、茄子の香味炒め、長イモの梅しそ和え、きゅうり酢
582kcal 2.5g	560kcal 2.0g	588kcal 2.8g	591kcal 2.7g	595kcal 2.6g	592kcal 2.2g	574kcal 2.6g
24	25	26	27	28	29	30
ごはん、白菜と鶏肉の煮付け、出巻き卵、春雨の胡麻和え、サツマイモの甘煮、大根の酢物	ごはん、魚塩焼き、出巻き卵、野菜と豆腐のうすくず煮、もやしとにらのソテー、ヒジキ煮、きゅうりの香味和え	ごはん、牛肉とごぼうの煮物、出巻き卵、冬瓜のくずあんかけ、ほうれん草の胡麻和え	ごはん、白菜とつくね団子、出巻き卵、1茄子の田楽、野菜かき揚げ、大根の酢物	ごはん、ゆで豚、炊合わせ、切干大根のなます、きのこソテー、果物	ごはん、自身魚フライタルソース、ゆで卵、人参きんぴらショウガ風味、茄子と揚げのふくめ煮、長イモのサラダ	ごはん、牛の卵とじ、きゅうりの味噌炒め、もやしと人参のナムル、金時豆煮
565kcal 2.3g	520kcal 2.9g	607kcal 2.3g	604kcal 2.3g	557kcal 2.2g	593kcal 2.2g	537kcal 2.4g