

<p>30 ごはん、筑前煮、ふろふき大根、野菜のかき揚げ、白菜胡麻酢和え、高菜の油炒め</p> <p>590kcal 2.8g</p>	<p>31 ごはん、魚照り焼き、切干大根煮、豆腐の明太子和え、ニラの卵とじ、きゅうりの梅酢の物、果物</p> <p>598kcal 2.6g</p>	 <p>平成23年 10月 お献立 ゆめランチ 管理者 梶川 泰弘 TEL&amp;FAX:0954-23-8870 ※献立内容は、替わることがありますのでご了承ください</p>				<p>090-1367-6287 承お願ひします。</p>	<p>1 ごはん、魚煮付け、付合せ、人参金平、焼きピーマン、出巻き卵、蒸し茄子酢物、果物</p> <p>586kcal 2.7g</p>
<p>2 ごはん、焼き肉、大根の煮物、白菜と茸のクリーム煮、きゅうりの酢物、もやしとニラのナムル、白花豆煮</p> <p>596kcal 2.4g</p>	<p>3 ごはん、魚南蛮漬け、南瓜煮、出巻き卵、茄子とオクラのピリ辛炒め、きゅうりの酢物、果物</p> <p>580kcal 2.7g</p>	<p>4 ごはん、エビフライ、野菜サラダ、青菜胡麻和え、ピーマンの昆布和え、ヒジキ大豆、果物</p> <p>594kcal 2.6g</p>	<p>5 ごはん、豚の生姜焼き、もやしとピーマンのソテー、大根とがんも煮、ニラと豆腐の卵とじ、長いもの梅しそ和え、果物</p> <p>593kcal 2.6g</p>	<p>6 ごはん、魚煮付け、付合せ、茄子のひすい煮、里芋と豆腐のトマトチーズ焼き、大根の甘い酢サラダ、果物</p> <p>589kcal 2.8g</p>	<p>7 ごはん、おでん、金平ごぼう、さつまいものパン煮、白菜浅漬け、生姜の甘酢漬け</p> <p>593kcal 2.2g</p>	<p>8 ごはん、ミートボール、茹で野菜、塩サバ、ほうれん草のお浸し、出巻き卵、冬瓜の海老あんかけ、白菜とリンゴの酢物</p> <p>598kcal 2.8g</p>	
<p>9 体育の日 10 ごはん、牛肉とごぼうの煮物、出巻き卵、南瓜の煮付け、レンコンはさみ揚げ、玉ねぎの胡麻酢和え</p> <p>595kcal 2.4g</p>	<p>11 あずきごはん、魚塩焼き、クリームコロッケ、大根と揚げの煮物、紅白かまぼこ蒸し、白菜胡麻和え、蒸し茄子酢物、果物</p> <p>592kcal 3.0g</p>	<p>11 ごはん、鮭の香味焼き、付合せ、こんにゃく胡麻煮、茄子田楽、出巻き卵、きゅうりとじゃがいものサラダ</p> <p>599kcal 2.5g</p>	<p>12 ごはん、鶏肉と白菜の煮物、南瓜ヨーグルトサラダ、玉子の煮袋とゼンマイ煮、ヒジキ大豆、きゅうり酢</p> <p>596kcal 2.3g</p>	<p>13 ごはん、海老チリソース、焼南瓜、もやしとニラの卵とじ、こや豆腐と椎茸煮、春雨の中華和え</p> <p>577kcal 2.8g</p>	<p>14 ごはん、魚照り焼き、人参金平、しいたけの白和え、里芋と揚げの煮物、出巻き卵、高菜の油炒め</p> <p>599kcal 2.6g</p>	<p>15 ごはん、鯖味噌煮、付合せ、白菜のコンソメ煮、出巻き卵、ポテトサラダ、蕪のゆず酢</p> <p>598kcal 2.2g</p>	
<p>16 ごはん、魚塩焼き、蒸し茄子胡麻醤油かけ、ヒジキ煮、出巻き卵、大豆のケチャップ煮、果物</p> <p>597kcal 2.7g</p>	<p>17 ごはん、ゆで豚胡麻ソース、もやしのナムル、人参グラッセ、冬瓜と豆腐のうすくず煮、きゅうりもろみ和え、わかめの酢物</p> <p>599kcal 2.6g</p>	<p>18 ごはん、魚竜田揚げ茹で野菜添え、ポテトフライ、切干大根の煮物、刺身こんにゃく酢味噌かけ、茹で卵、白菜胡麻和え</p> <p>584kcal 2.2g</p>	<p>19 ごはん、鮭塩焼き、青梗菜のお浸し、じゃがいもミートソース煮、冬瓜と豆腐のカレー煮、ミルクもち、大根のかきあえ</p> <p>596kcal 2.3g</p>	<p>20 ごはん、牛肉すき焼き風、人参金平、竹輪のり和え、出巻き卵、きゅうりとわかめの酢物</p> <p>597kcal 2.6g</p>	<p>21 ごはん、魚フライ、ほうれん草の胡麻醤油、金平ごぼう、白菜の煮付、しいたけの白和え、トマトサラダ</p> <p>583kcal 2.6g</p>	<p>22 ごはん、肉じゃが、ふろふき大根、塩サバ、青梗菜のピリ辛炒め、煮豆、茄子の酢物</p> <p>595kcal 2.7g</p>	
<p>23 ごはん、鶏の天ぷらゆで卵添え、ヒジキ大豆、里芋味噌煮、ハム入り春雨の酢物</p> <p>598kcal 2.8g</p>	<p>24 ごはん、さんま蒲焼、白菜のおかか和え、ささみのほうれん草和え、こや豆腐の炊合わせ、出巻き卵、きゅうりの酢物</p> <p>597kcal 2.5g</p>	<p>25 ごはん、豆腐の肉味噌ステーキ、もやし炒め、冬瓜と海老のうすくず煮、出巻き卵、柿と大根の酢物、果物</p> <p>586kcal 2.3g</p>	<p>26 ごはん、鮭塩焼きキャベツとベーコン添え、カリフラワートマトケチャップ炒め、里芋味噌煮、白菜胡麻和え、蕪の酢物</p> <p>583kcal 2.5g</p>	<p>27 ごはん、コロッケ、竹輪のカレー煮、キャベツ和え、胡麻豆腐ペロリン、豚肉のチンジャオロース、カニかまぼこ入り玉子焼き、大根の胡麻酢和え</p> <p>594kcal 2.3g</p>	<p>28 ごはん、カレイの煮付け、レンコン金平、南瓜の煮物、青梗菜とウインナーのソテー、卵豆腐、ヒジキの酢の物</p> <p>583kcal 2.8g</p>	<p>29 ごはん、豚肉と玉ねぎの玉子とじ、焼しゃも、青菜のお浸し、大根のかけあえ、おから炒め</p> <p>594kcal 2.6g</p>	