

日 月 火 水 木 金 土

<p>10月 お献立</p>	<p>1 ごはん、鶏肉の南蛮漬け、里芋の炒め煮、豆腐とピーマンの生姜炒め煮、出巻き卵、きゅうりのサラダ 595kcal 2.7g</p>	<p>2 ごはん、鮭の塩焼き、チンゲン菜としめじのソテー、こんにゃく胡麻煮、茄子田楽、白花豆煮、きゅうりとじゃがいものサラダ 585kcal 2.8g</p>	<p>3 ごはん、牛肉のすき焼き風、人参金平、竹輪の磯辺揚げ、キャベツとわかめの酢物、ゼリー 597kcal 2.5g</p>	<p>4 ごはん、鯖の味噌煮、付合せ、カリフラワー味噌マヨネーズ、けんちん煮、出巻き卵、大根レモン和え 598kcal 2.2g</p>	<p>5 ごはん、豚肉の生姜焼き、もやしとピーマンのソテー、大根煮、豆腐の卵とじ、きゅうりの梅しそ和え、果物 570kcal 2.6g</p>	<p>6 ごはん、さんま塩焼き、蒸し茄子、ヒジキ煮、大豆煮、大根の酢物、果物 589kcal 2.5g</p>	
	<p>7 ごはん、海老と野菜の天ぷら盛り合わせ、もやし炒め、冬瓜と肉団子の煮物、切干大根の酢物、果物 588kcal 2.3g</p>	<p>8 <b>体育の日</b> ごはん、豆腐ハンバーグ、白菜ぼま和え、紅白蒲鉾、揚げと大根の煮物、しめじお浸し、蒸し茄子の酢物 582kcal 2.9g</p>	<p>9 ごはん、魚煮付け、付合せ、ヒジキ大豆、焼きビーフン、キャベツの土佐酢和え、デザート 595kcal 2.8g</p>	<p>10 ごはん、おでん、金平ごぼう、じゃがいもの明太子和え、果物、生姜の甘酢漬け 592kcal 2.7g</p>	<p>11 ごはん、鮭のホイル焼き、ゼンマイ煮漬け、冬瓜のカレー煮、出巻き卵、大根のかけあえ、果物、 574kcal 2.8g</p>	<p>12 ごはん、松風焼き、野菜ソテー、しらたきの明太子和え、青菜としめじの卵とじ、きゅうり酢、うずら豆煮 597kcal 2.8g</p>	<p>13 ごはん、エビフライ、付合せ、胡麻豆腐ペロリン、里芋の味噌煮、もやしの胡麻酢和え、ヒジキ煮、果物 597kcal 2.2g</p>
	<p>14 ごはん、鳥南蛮あんかけ、南瓜煮、茄子と豆腐の炒め煮、きゅうり酢、高菜の油炒め、果物 593kcal 2.7g</p>	<p>15 ごはん、豚肉とポテトのクリーム煮、切干大根煮、精進揚げ、わかめの生姜和え、青菜の胡麻和え 591kcal 2.6g</p>	<p>16 ごはん、焼き肉、金平ごぼう、胡麻豆腐ペロリン、大根と水菜の胡麻サラダ、果物、たくあん 595kcal 2.2g</p>	<p>17 ごはん、鮭の塩焼きキャベツ添え、カリフラワーのカレー炒め、大根の味噌煮、出巻き卵、きゅうりの酢物 593kcal 2.6g</p>	<p>18 塩サバ、肉じゃが、ふろふき大根、鯖の塩焼き、青梗菜のピリ辛炒め、煮豆、茄子の酢物 595kcal 2.8g</p>	<p>19 ごはん、揚げ出し豆腐きのこあんかけ、さつま芋煮、南瓜と豚肉の味噌炒め、きゅうりの中華風酢物、デザート 596kcal 2.4g</p>	<p>20 ごはん、鯖の味噌煮、付合せ、ほうれん草胡麻和え、大根と豆腐のうすくず煮、白菜の酢物、デザート 590kcal 2.3g</p>
	<p>21 ごはん、エビフライとクリームコロッケ、昆布豆、がめ煮、胡麻豆腐ペロリン、きゅうりとリンゴの酢物 593kcal 2.7g</p>	<p>22 ごはん、ささみカツ、スパゲッティサラダ、厚揚げと白菜の煮浸し、きゅうりの中華炒め、果物 595kcal 2.4g</p>	<p>23 ごはん、鮭の塩焼き、もやしソテー、青梗菜とわかめの煮浸し、あぶたま煮、きゅうりのサラダ、白花豆煮 576kcal 2.7g</p>	<p>24 ごはん、蒸し豚胡麻ソースキャベツ添え、人参と南瓜のグラッセ、豆腐のうすくず煮、出巻き卵、わかめの酢物 597kcal 2.2g</p>	<p>25 ごはん、蒸し魚甘酢あんかけ、金平ごぼう、里芋と厚揚げの味噌煮、もずくの酢物、果物 580kcal 2.4g</p>	<p>26 ごはん、メンチカツキャベツ添え、ふろふき大根、昆布とさつま芋煮、出巻き卵、きゅうりの酢物 599kcal 2.5g</p>	<p>27 ごはん、海老チリ、おから炒め、焼きビーフン、青菜の煮浸し、大根の酢物、果物 588kcal 2.6g</p>
	<p>28 ごはん、鮭の塩焼き、ピーマン炒め、胡麻豆腐ペロリン、厚揚げ入り肉じゃが、出巻き卵、蕪の柚子酢和え 583kcal 2.3g</p>	<p>29 ごはん、魚フライ、ごぼうサラダ、白菜と椎茸の煮付け、金時豆煮、ほうれん草胡麻醤油かけ 599kcal 2.6g</p>	<p>30 ごはん、筑前煮、ヒジキ大豆、海老入りかき揚げ、白菜の胡麻酢和え、果物 593kcal 2.4g</p>	<p>31 ごはん、魚照り焼き、人参のきんぴら、椎茸の白和え、里芋の煮物、出巻き卵、果物 599kcal 2.5g</p>	<p>ゆめランチ TEL:0954-23-8870 FAX:0954-28-9036 携帯:090-1367-6287(梶川) ※仕入れ状況で、献立内容が替わることがありますので、あらかじめご了承ください</p>		

