

# 10月



16 (木)	<b>さわらの 幽庵焼</b>	かぼちゃの煮つけ そぼろ煮(キャベツ) いちごヨーグルト かき卵汁	588 kcal
17 (金)	<b>照焼 ハンバーグ</b>	スープ煮(じゃが芋) 煮浸し(白菜) フルーツゼリー(ぶどう) 味噌汁	588 kcal

20 (月)	<b>さばの 梅肉ソース焼き</b>	白煮(長芋) 煮しめ ぶどうゼリー 味噌汁	605 kcal
21 (火)	<b>誕生食 天ぷら</b>	博多煮・煮合わせ 松風焼き ほうれん草の白和え りんご羹 すまし汁	755 kcal
22 (水)	<b>赤魚の 南部焼き</b>	甘辛煮(さつま芋) 白菜の煮浸し フルーツミックス 味噌汁	588 kcal
23 (木)	<b>焼肉風炒め物</b>	うずら豆の甘煮 プリン 味噌汁	543 kcal
24 (金)	<b>さわらの パン粉焼き</b>	茹で野菜 なすとソーメンの田舎煮 オレンジゼリー かき卵汁	579 kcal

27 (月)	<b>青炒肉絲</b>	金時豆の甘煮 フルーツヨーグルト 味噌汁	573 kcal
28 (火)	<b>たらの 野菜甘酢 あんかけ</b>	なすのそぼろ煮 水ようかん かき卵汁	606 kcal
29 (水)	<b>ササミ のり塩チキン</b>	茹で野菜 じゃが芋の煮付 フルーツゼ(りんご) 味噌汁	529 kcal
30 (木)	<b>赤魚の 西京焼き</b>	甘辛煮(さつま芋) 煮浸し(白菜) きららヨーグルト 味噌汁	539 kcal
31 (金)	<b>炊き込み御飯</b>	豚しゃぶごまたれかけ 煮付(大根) フルーツミックス 味噌汁	640 kcal

※材料の関係等で献立を変更する事があります。ご了承下さい。  
 ※毎食御飯が付きます。カロリーには御飯(1食150g)が含まれています。