



令和5年 10月 献立表



| 日 10月1日 | 月 10月2日 | 火 10月3日 | 水 10月4日 | 木 10月5日 | 金 10月6日 | 土 10月7日 |
|------------|--|---|---|--|---|--|
| 休業のお知らせ | ごはん 中華スープ 回鍋肉 しゅうまい 胡瓜のナムル 670kcal | ごはん 味噌汁 白身魚のフライ 牛肉と牛蒡の煮物 佃煮 600kcal | キーマカレー スープ ポテトサラダ かぼち 640kcal | ごはん 清汁 サバの味噌煮 彩りしゅうまい 春菊としめじの和え 600kcal | ごはん スープ 鶏肉のピカタマトソース なすとピーマンの味噌炒め プリン 570kcal | ごはん 味噌汁 豚肉の生巻焼き なめこ豆腐 さつま芋サラダ 700kcal |
| 休業のお知らせ | 10月8日  スポーツの日 | 親子どんぶり 清汁 しやしのゴマ風味ソテー 漬物 620kcal | 栗御飯 味噌汁 魚の照り焼き 里芋のそぼろ煮 柚子なます 580kcal | ごはん 酸辣湯 かに玉 むやしのナムル 果物 570kcal | ごはん 味噌汁 煮魚(カレイ) 揚げ茄子の味噌あんかけ 春巻サラダ 470kcal | ごはん 中華スープ 八宝菜 春巻 塩昆布和え 750kcal |
| 休業のお知らせ | 10月15日 | 10月16日 | 10月17日 | 10月18日 | 10月19日 | 10月20日 |
| 休業のお知らせ | ごはん スーミータン マーボー豆腐 餃子 果物 730kcal | 里芋ごはん 清汁 鶏肉の明太マヨネーズ焼き 切干大根の炒り煮 ヨーグルト 660kcal | かき揚げうどん たこやき 春巻の胡麻和え フルーツポンチ 590kcal | ごはん 味噌汁 サワラの粕漬け焼き チンゲンリイソテー ジョア 590kcal | ごはん 白菜のスープ 鶏のから揚げソースかけ むやしの中魚風サラダ 漬物 720kcal | ごはん 清汁 青椒肉絲 さつま揚げの煮物 拌三絲 630kcal |
| 休業のお知らせ | 10月22日 | 10月23日 | 10月24日 | 10月25日 | 10月26日 | 10月27日 |
| 休業のお知らせ | ごはん スープ ビーフシチュー 人参サラダ マスカットゼリー 680kcal | わかめ御飯 味噌汁 鶏肉の佃煮焼き 切り昆布とちくわの煮物 牛乳 690kcal | ごはん 味噌汁 肉団子の旨酢あん 冷やっこ しそかあえ 560kcal | ピリ辛味噌豚丼 スープ ナスのポン酢卸 マロンパバロア 660kcal | カレーライス スープ 野菜サラダ 漬物(福神漬け・うりぼろ) ヨーグルト 700kcal | ごはん 味噌汁 メンチカツ マカロニサラダ 果物 770kcal |
| 休業のお知らせ | 10月29日 | 10月30日 | 10月31日 | <input type="checkbox"/> 10月のお休みは 1、8、9、15、22、29日です。 <input type="checkbox"/> メニューは変更になる場合があります。 <input type="checkbox"/> カロリーは目安です。 | | |
| 休業のお知らせ | ごはん 清汁 豚肉のみそ漬焼き 春雨和え物 果物 540kcal | ごはん 味噌汁 さわらのレモンペッパー焼き キンピラ風煮 漬物 570kcal | | | | |