10月の献立予定表

2020年10月

東京五輪開催の
昭和３９年‥‥。

東海道新幹線
開業（東京～新大阪）

距離は515Km。時速210Km。
４時間で走行（現在は2時間30分）

社会福祉法人グリーンコープ
配食サービス
ころっけ
☎42・8848
調理場：福津市役所福間庁舎前

1 木 ★★★ ・お赤飯 ・鶏のオーブン焼き ・大根の煮物 ・豆とりんごのサラダ ・青菜の煮浸し ・お漬物	**2** 金 ★★★ ・揚げ出し豆腐 ・白身魚の黄金焼き ・豚肉とごぼうの煮物 ・カニカマと胡瓜のサラダ ・果物	**3** 土 ★★ ・肉団子の甘酢あん ・焼き魚 ・大豆の五目煮 ・卵焼き ・青菜の胡麻和え			
5 月 ★★★ ・サンマの塩焼き ・肉じゃが ・茄子の田楽 ・キャベツの卵とじ ・ゼリー	**6** 火 ★ ・肉豆腐 ・南瓜とカニカマの天プラ ・卵の花サラダ ・青菜のおかか和え ・果物	**7** 水 ★ ・白身魚の南蛮漬け ・野菜の炊き合わせ ・竹輪と蒟蒻の甘辛煮 ・三色野菜のナムル ・抹茶寒	**8** 木 ★ ・赤魚の味噌漬け ・焼きビーフン ・大根サラダ ・じゃが芋の薄甘煮 ・昆布の佃煮	**9** 金 ★★ ・豚肉の生姜焼き ・高野豆腐の煮物 ・青菜と卵の和え物 ・わかめの酢物 ・煮豆	**10** 土 ★★★ ・白身魚の竜田揚げ ・厚揚げの茸あん ・かぼちゃサラダ ・青菜のおかか和え ・果物
12 月 ★★★ ・コロッケ ・焼き魚 ・ひじきの煮物 ・いかの酢の物 ・青菜の胡麻和え	**13** 火 ★ ・煮魚（ごぼう添え） ・豚肉と茄子の味噌炒め ・そばサラダ ・人参シリシリ ・しゅうまい	**14** 水 ★ ・八宝菜 ・白身魚のマスタード焼き ・切干し大根の煮物 ・大豆と油揚げの味噌炒め ・ミートボール	**15** 木 ★★★ ・ヒレカツ ・お煮しめ ・コールスローサラダ ・青菜のおかか和え ・煮卵	**16** 金 ★★ ・お赤飯 ・茄子のあんかけ ・焼き魚 ・白和え ・えのきの酢物 ・お漬物	**17** 土 ★★★★★ ・カレーライス ・海老フライ ・マカロニサラダ ・ゼリー ・福神漬け
19 月 ★★ ・赤魚の南蛮漬け ・里芋と鶏肉の煮物 ・回鍋肉 ・糸コンの明太子和え ・果物	**20** 火 ★★ ・若鶏の照り焼き ・竹輪とれんこんの炒め煮 ・青菜とコーンのソテー ・キャベツの辛子酢味噌和え ・果物	**21** 水 ★★★ ・スペイン風オムレツ ・車麩の煮物 ・ぜんまいの煮物 ・春雨サラダ ・煮豆	**22** 木 ★★★ ・鯖の味噌煮 ・親子煮 ・茄子とベーコンの南蛮漬け ・厚揚げの煮物 ・青菜のピーナツ和え	**23** 金 ★ ・ハンバーグ ・切干し大根の煮物 ・五色酢の物 ・青菜の海苔和え ・昆布の佃煮	**24** 土 ★★ ・おでん ・ブロッコリーの蟹あん ・青菜の煮浸し ・ナポリタンスパゲティ ・お漬物
26 月 ★★ ・イワシフライ ・五目春雨 ・おからの炒り煮 ・青菜のポン酢和え ・お漬物	**27** 火 ★ ・厚揚げの野菜あんかけ ・白身魚のマヨネーズ焼き ・にら玉炒め ・山芋の梅肉和え ・お漬物	**28** 水 ★★ ・煮魚（わかめ添え） ・南瓜のそぼろ煮 ・マカロニサラダ ・青菜の海苔和え ・しゅうまい	**29** 木 ★★ ・鶏つくねの甘辛煮 ・がんもどきの煮物 ・五目きんぴら ・わかめの酢物 ・大学芋	**30** 金 ★★ ・鶏肉と大根のうま煮 ・焼き魚 ・ブロッコリーの酢味噌かけ ・人参としらすの胡麻炒め ・白玉団子	**31** 土 ★★★★ ・豚肉のオイスターソース炒め ・焼き魚 ・細切り昆布の煮物 ・一口がんも ・キャベツの柚ポン酢和え

※カロリー計算を「おかず」のみ★印で表示します。★ 200～299キロカロリー　★★ 300～349キロカロリー　★★★ 350～399キロカロリー　★★★★ 400～449キロカロリー　★★★★★ 450～549キロカロリー　※ご飯は290キロカロリーです
◎献立は、その日の仕入れの都合により変更になる場合がございます。◎お弁当は午後8時迄に、お召し上がり下さいませ。◎変更は前日の午後5時までに。※月曜日の変更は土曜日の午後5時までに。届かない場合は午後6時迄にご連絡下さい。