

10月の献立表 夕食

※材料の都合で献立に変更がある場合があります。
 ※献立下部におかずに含まれるカロリー・蛋白質・塩分の順に数字で表示しています。
 ※普通盛りご飯180gは302kcal・蛋白質4.5gが含まれてます。
 ※カロリー・蛋白質の計算は栄養士の算出によるものです。

◎お弁当は午後8時迄にお召し上がり下さい。
 ◎ご注文と変更は前日の午後5時までに。
 ◎月曜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。
 ◎食べ残しは必ず処分願います。



みんなのキッチン
ふくつ

☎42-8848

<p>31 (月) ・白身魚の幽庵焼き ・鶏のクリーム煮 ・南瓜の煮物 ・野菜のマヨネーズ和え 341kcal 27.5g 1.0g</p>	<p>4 (火) ・サンマの塩焼き ・五目春雨 ・茄子の田楽 ・胡瓜の生姜酢 273kcal 13.4g 1.9g</p>	<p>5 (水) ・厚揚げの五目あん ・白身魚の香り焼き ・マカロニサラダ ・いんげんの胡麻和え 371kcal 18.6g 0.7g</p>	<p>6 (木) ・魚の南蛮漬け ・筑前煮 ・青菜と卵の和え物 ・しゅうまい 263kcal 14.3g 1.8g</p>	<p>7 (金) ・鶏のオープン焼き ・生揚げの煮物 ナポリタンスパゲティ 青菜の煮浸し 470kcal 25.6g 1.7g</p>	<p>1 (土) ・お赤飯 ・赤魚の味噌漬け ・鶏と茄子の辛味炒め ・豆とりんごのサラダ 青菜のおかか和え 276kcal 26.2g 1.9g</p>
<p>3 (月) ・揚げナスの餡かけ ・焼き魚 ・白和え ・えのきの酢物 300kcal 18.2g 1.7g</p>	<p>11 (火) ・カレーライス ・魚のフライ ・マカロニサラダ ・牛乳寒 521kcal 17.8g 1.7g</p>	<p>12 (水) ・白身魚の蒸し焼き ・里芋と鶏肉の煮物 ・一口がんも ・しらたきの酢物 341kcal 22.8g 1.7g</p>	<p>13 (木) ・鶏のから揚げ ・車麩の煮物 ・南瓜のサラダ ・青菜の辛子和え 591kcal 22.8g 0.6g</p>	<p>14 (金) ・お赤飯 ・煮魚(ごぼう添え) ・豚肉と茄子の味噌炒め ・人参しりしり 青菜のポン酢和え 238kcal 21.5g 2.2g</p>	<p>8 (土) ・鯖の味噌煮 ・肉じゃが ・旬彩サラダ 青菜の海苔和え 331kcal 21.2g 1.7g</p>
<p>10 (月) ・麻婆豆腐 ・赤魚の味噌漬け ・茄子の南蛮漬け ・青菜のおかか和え 372kcal 20.4g 1.4g</p>	<p>17 (月) ・肉団子の甘酢あん ・白身魚の黄金焼 ・大豆の五目煮 ・いんげんの胡麻味噌 340kcal 19.1g 3.2g</p>	<p>19 (水) ・煮魚(ごぼう添え) ・南瓜のそぼろ煮 ・チャプチェ ・山芋の梅肉和え 273kcal 11.5g 2.3g</p>	<p>20 (木) ・茸ご飯 ・白身魚の竜田揚げ ・厚揚げの煮物 ・里芋の田楽 糸寒天の酢物 313kcal 17.9g 2.4g</p>	<p>21 (金) ・スペイン風オムレツ ・しぐれ煮 ・豆とりんごのサラダ 青菜の胡麻和え 374kcal 17.9g 1.6g</p>	<p>15 (土) ・ヒレカツ ・切り干し大根の煮物 ・コールスローサラダ 青菜の胡麻和え 340kcal 19.0g 1.0g</p>
<p>24 (月) ・コロッケ ・焼き魚 ・ひじきの煮物 ・イカの酢物 407kcal 19.2g 2.0g</p>	<p>25 (火) ・ちらし寿司 ・高野豆腐の吹き寄せ ・白身魚の黄金焼 青菜の煮浸し 煮豆 292kcal 21.1g 1.9g</p>	<p>26 (水) ・酢豚 ・焼き魚 ・里芋の含め煮 青菜の辛子和え 326kcal 22.7g 2.2g</p>	<p>27 (木) ・ハンバーグ ・ごぼうの南蛮煮 ・スパゲッティサラダ 青菜のおかか和え 456kcal 19.9g 3.1g</p>	<p>28 (金) ・アジフライ ・焼きビーフン ・おからの炒り煮 青菜のポン酢和え 328kcal 15.2g 2.0g</p>	<p>22 (土) ・鶏のくわ焼き ・がんもどきの煮物 ・そばサラダ ・もやしのカレー酢 463kcal 22.4g 2.2g</p>
<p>24 (月) ・コロッケ ・焼き魚 ・ひじきの煮物 ・イカの酢物 407kcal 19.2g 2.0g</p>	<p>25 (火) ・ちらし寿司 ・高野豆腐の吹き寄せ ・白身魚の黄金焼 青菜の煮浸し 煮豆 292kcal 21.1g 1.9g</p>	<p>26 (水) ・酢豚 ・焼き魚 ・里芋の含め煮 青菜の辛子和え 326kcal 22.7g 2.2g</p>	<p>27 (木) ・ハンバーグ ・ごぼうの南蛮煮 ・スパゲッティサラダ 青菜のおかか和え 456kcal 19.9g 3.1g</p>	<p>28 (金) ・アジフライ ・焼きビーフン ・おからの炒り煮 青菜のポン酢和え 328kcal 15.2g 2.0g</p>	<p>29 (土) ・おでん ・ブロッコリーの 海鮮あん ・五色酢物 ・さつま芋の甘露煮 342kcal 15.7g 1.1g</p>

10月の献立表

昼食

※材料の都合で献立に変更がある場合があります。
 ※献立下部におかずに含まれるカロリー・蛋白質・塩分の順に数字で表示しています。
 ※普通盛りご飯180gは302kcal・蛋白質4.5gが含まれています。
 ※カロリー・蛋白質の計算は栄養士の算出によるものです。

◎お弁当は午後8時迄にお召し上がり下さい。
 ◎ご注文と変更は前日の午後5時まで。
 ◎月曜の変更は土曜日の午後5時まで。
 ◎届かない場合は午後6時迄にご連絡下さい。
 ◎食べ残しは必ず処分願います。



みんなのキッチン
ふくつ

☎42-8848

<p>31 ・ ヒレカツ (月) ・ 切り干し大根の煮物 ・ コールスローサラダ ・ いんげんの胡麻味噌 370kcal 20.0g 0.8g</p>	<p>1 ・ 八宝菜 (土) ・ 白身魚のレモン照焼き ・ 煮なます ・ しゅうまい 307kcal 19.0g 1.8g</p>				
<p>3 ・ 鮭のコーンマヨネーズ焼 (月) ・ 牛肉と蓮根の煮物 ・ にら玉炒め ・ 青菜の辛子和え 414kcal 24.3g 2.2g</p>	<p>4 ・ 若鶏の味噌焼き (火) ・ 高野豆腐の卵とじ ・ きんぴらごぼう ・ 山芋の梅肉和え 406kcal 28.9g 2.1g</p>	<p>5 ・ アジフライ (水) ・ 鶏肉と大根の旨煮 ・ 五色酢物 ・ 青菜のピーナツ和え 389kcal 19.5g 1.1g</p>	<p>6 ・ ハンバーグ (木) ・ 切干大根の煮物 ・ 一口がんも ・ 糸寒天入り酢物 418kcal 33.3g 2.0g</p>	<p>7 ・ 白身魚の幽庵焼き (金) ・ じゃが芋のトマト煮 ・ 茸と人参のソテー ・ 野菜のマヨネーズ和え 334kcal 20.8g 2.3g</p>	<p>8 ・ コロッケ (土) ・ 焼き魚 ・ ひじきの煮物 ・ えのきの酢物 374kcal 16.8g 1.4g</p>
<p>10 ・ 煮魚 (ごぼう添え) (月) ・ 豆腐の落とし揚げ ・ 南瓜の煮物 ・ もやしのカレー酢 426kcal 17.5g 3.5g</p>	<p>11 ・ 鯖のつけ焼き (火) ・ 焼きビーフン ・ 白和え ・ わかめの酢物 303kcal 18.1g 2.2g</p>	<p>12 ・ 鶏つくねの甘辛煮 (水) ・ ごぼうの南蛮煮 ・ 豆とりんごのサラダ ・ 青菜の海苔和え 390kcal 14.3g 2.4g</p>	<p>13 ・ 魚の胡麻みそ焼き (木) ・ 筑前煮 ・ 千草焼 ・ じゃが高菜 320kcal 22.4g 1.0g</p>	<p>14 ・ 豚肉の生姜焼き (金) ・ 高野豆腐の煮物 ・ いんげんの胡麻味噌 ・ 春雨の酢物 289kcal 17.2g 1.3g</p>	<p>15 ・ 魚の南蛮漬け (土) ・ 南瓜のそぼろ煮 ・ おからの炒り煮 ・ しゅうまい 327kcal 16.1g 1.8g</p>
<p>17 ・ 海老フライ (月) ・ 生揚げの煮物 ・ マカロニサラダ ・ 青菜の辛子和え 378kcal 15.6g 0.7g</p>	<p>18 ・ 牛肉の炒め物 (火) ・ イカと里芋の煮物 ・ 卵焼き ・ わかめの酢物 347kcal 24.6g 1.3g</p>	<p>19 ・ サンマの塩焼き (水) ・ 鶏のクリーム煮 ・ 五色酢物 ・ 青菜の海苔和え 360kcal 15.0g 1.7g</p>	<p>20 ・ 厚揚げの五目あん (木) ・ 白身魚の黄金焼 ・ ポテトサラダ ・ フロッコリーのおかか和え 403kcal 18.7g 1.7g</p>	<p>21 ・ 鯖の味噌煮 (金) ・ 親子煮 ・ 白和え ・ キャベツの梅ソース 368kcal 24.8g 2.1g</p>	<p>22 ・ すき焼き風煮物 (土) ・ 焼き魚 ・ 芋の天ぷら ・ カニカマと胡瓜の酢物 369kcal 18.9g 1.4g</p>
<p>24 ・ 豆腐の豚肉巻き (月) ・ 赤魚の味噌漬け ・ ビーマンと竹輪の炒め物 ・ 春雨の酢物 302kcal 20.1g 1.7g</p>	<p>25 ・ 白身魚の蒸し焼き (火) ・ 麻婆春雨 ・ 切干大根の煮物 ・ キャベツの梅ソース 281kcal 16.7g 1.6g</p>	<p>26 ・ カレーライス (水) ・ 鶏のから揚げ ・ 人参サラダ ・ 牛乳寒 605kcal 24.3g 1.9g</p>	<p>27 ・ 鮭と南瓜のマリネ (木) ・ 肉じゃが ・ ひじきの煮物 ・ 青菜の海苔和え 265kcal 12.7g 1.9g</p>	<p>28 ・ 鶏のオープン焼き (金) ・ 厚揚げの茸あん ・ キャベツと竹輪の酢味噌和え ・ 炒り卵 486kcal 24.0g 2.3g</p>	<p>29 ・ 煮魚 (ごぼう添え) (土) ・ キャベツと豚肉の梅胡麻炒め ・ 茄子の田楽 ・ 青菜のおかか和え 249kcal 16.2g 0.8g</p>