清里苑　2024年10月献立表

		朝食		昼食		夕食	
01	火	竹輪のソテー ｶﾘﾌﾗﾜｰの和風ﾏﾖ和え ツナと青菜のお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 394 kcal 食塩 2.5 g	鶏肉のガリバタ炒め さつま芋の甘煮 きのこのマリネ ご飯 和風スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 631 kcal 食塩 2.8 g	赤魚のｶﾚｰ風味あんかけ 高野豆腐の煮物 わかめのサラダ ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 452 kcal 食塩 2.6 g
02	水	ﾍﾞｰｺﾝと野菜の洋風煮 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 408 kcal 食塩 2.4 g	ビビンバ丼 大豆の煮物 ひじきのサラダ 中華風かきたま汁 みかん缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 578 kcal 食塩 3.0 g	いか団子鍋風 ごぼうの甘辛炒め なすのおかか和え ご飯	ｴﾈﾙｷﾞｰ 526 kcal 食塩 3.2 g
03	木	厚揚げの煮物 もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 394 kcal 食塩 1.9 g	サーモンフライ ｽﾅｯﾌﾟえんどうの卵とじ きらずサラダ ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 641 kcal 食塩 3.4 g	鶏肉の山椒焼き かぼちゃの煮物 チンゲン菜のナムル ご飯 すまし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 556 kcal 食塩 2.7 g
04	金	炒り卵 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 424 kcal 食塩 2.7 g	豆腐ｽﾃｰｷ野菜あんかけ 筑前煮 キャベツのゆかり和え 銀杏としめじの炊き込みご飯 すまし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537 kcal 食塩 3.8 g	豚肉のオニオンソース じゃが芋のソテー 海藻サラダ ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 584 kcal 食塩 2.8 g
05	土	魚肉ｿｰｾｰｼﾞと野菜のｶﾚｰ煮 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 393 kcal 食塩 2.2 g	けんちんそば 大根のツナ煮 小松菜の和え物 黄桃缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 529 kcal 食塩 4.3 g	たらのﾑﾆｴﾙ ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ ピーマンソテー 人参サラダ ご飯 ミルクコンソメスープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 558 kcal 食塩 2.4 g
06	日	鶏団子と野菜のﾄﾏﾄ煮 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 462 kcal 食塩 2.1 g	豚肉の味噌漬け焼き 里芋の煮っころがし わかめのポン酢和え ご飯 すまし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 528 kcal 食塩 2.9 g	海鮮と卵の中華炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰのかに風味あんかけ もやしのサラダ ご飯 中華スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 478 kcal 食塩 3.3 g
07	月	ｳｨﾝﾅｰと野菜のｿﾃｰ おくらのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 397 kcal 食塩 2.0 g	ｵﾑﾚﾂのﾐｰﾄｿｰｽかけ れんこんのソテー コールスローサラダ ご飯 コンソメスープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal 食塩 3.0 g	鶏肉の塩麹焼き なすの土佐煮 ひじきと豆のサラダ ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 627 kcal 食塩 2.5 g
08	火	高野豆腐の煮物 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 389 kcal 食塩 2.0 g	アジフライ 糸昆布煮 ブロッコリーのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え ご飯 かきたま味噌汁 フルーツ(りんご)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 526 kcal 食塩 2.7 g	豚丼 じゃが芋の煮物 チンゲン菜の和え物 和風スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 548 kcal 食塩 2.8 g
09	水	白はんぺんのソテー スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 399 kcal 食塩 2.3 g	味噌煮込み風うどん 根菜の煮物 糖しぼり大根	ｴﾈﾙｷﾞｰ 480 kcal 食塩 3.3 g	カレイの南蛮漬け 春雨の炒め物 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 すまし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 495 kcal 食塩 2.9 g
10	木	厚揚げの葱ダレ もやしと豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 403 kcal 食塩 2.0 g	さばの漬け焼き 鶏レバーの味噌煮 かぼちゃとﾁｰｽﾞのｻﾗﾀﾞ ご飯 すまし汁 目の愛護デー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal 食塩 3.0 g	メンチカツ 里芋の煮物 いんげんのおかか和え ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 572 kcal 食塩 3.5 g
11	金	ハムステーキ カリフラワーの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 443 kcal 食塩 2.2 g	きのこのキーマカレー チンゲン菜のソテー ごぼうサラダ 福神漬け 洋なし缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 616 kcal 食塩 3.1 g	肉豆腐 さつま揚げの炒め物 人参の和え物 ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 573 kcal 食塩 2.9 g
12	土	ポトフ マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 453 kcal 食塩 2.0 g	海鮮と春雨の炒め物 なすの煮びたし 黒豆もやしのナムル ご飯 中華スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539 kcal 食塩 3.0 g	鶏肉の味噌漬け焼き 大根の煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 けんちん汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 554 kcal 食塩 3.0 g
13	日	ﾍﾞｰｺﾝと野菜の洋風煮 れんこんサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 446 kcal 食塩 2.2 g	中華風炊き込みご飯 春巻き チンゲン菜の和え物 鶏団子汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 597 kcal 食塩 3.8 g	豚肉のスタミナ炒め 卯の花 おくらのサラダ ご飯 すまし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal 食塩 2.8 g
14	月	大豆と野菜のﾄﾏﾄ煮 わかめのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 391 kcal 食塩 2.1 g	鶏肉の照り焼き 厚焼きたまご ほうれん草のごま和え ゆかりご飯 味噌汁 スポーツの日	ｴﾈﾙｷﾞｰ 606 kcal 食塩 3.5 g	厚揚げとひき肉のｵｲｽﾀｰ炒め 切干大根煮 スナップえんどうのサラダ ご飯 中華スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513 kcal 食塩 2.4 g
15	火	白はんぺんの煮物 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 388 kcal 食塩 2.4 g	ちゃんぽん風ラーメン 焼き餃子 ポテトサラダ フルーツﾖｰｸﾞﾙﾄ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 588 kcal 食塩 4.4 g	鶏肉の葱ダレかけ れんこんの煮物 カリフラワーのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 563 kcal 食塩 2.9 g

		朝食		昼食		夕食	
16	水	ｳｨﾝﾅｰと野菜のｸﾘｰﾑ煮 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 422 kcal 食塩 2.2 g	さばのごま焼き 筑前煮 白菜のサラダ ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 608 kcal 食塩 2.7 g	ハンバーグ 人参しりしり もやしの和え物 ご飯 和風スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 510 kcal 食塩 3.5 g
17	木	竹輪のソテー 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 403 kcal 食塩 2.3 g	鶏肉のﾄﾏﾄｿｰｽかけ きのこのバター醤油炒め 大根サラダ ご飯 コンソメスープ マンゴー缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 548 kcal 食塩 2.6 g	白身魚のフライ 高野豆腐の煮物 オニオンサラダ ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 525 kcal 食塩 3.4 g
18	金	厚揚げの味噌かけ ピーマンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 433 kcal 食塩 1.8 g	豚肉のプルコギ じゃが芋のツナ煮 ブロッコリーの中華和え ご飯 中華スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal 食塩 3.2 g	木の葉丼 なすの生姜あんかけ チンゲン菜のおかか和え 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 519 kcal 食塩 3.5 g
19	土	魚肉ｿｰｾｰｼﾞと野菜の煮物 ほうれん草の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 407 kcal 食塩 2.0 g	揚げ出し豆腐 かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのサラダ ご飯 いわしのつみれ汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 533 kcal 食塩 3.2 g	鶏肉のﾏｼﾞｯｸｿﾙﾄ焼き 白菜と干しエビの煮物 海藻サラダ ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 541 kcal 食塩 3.1 g
20	日	スクランブルエッグ おくらのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 407 kcal 食塩 2.4 g	たらのﾑﾆｴﾙ ｸﾘｰﾑｿｰｽ 大豆のカレー煮 黒豆もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 511 kcal 食塩 2.7 g	豚肉とごぼうのしぐれ煮 切干大根の炒め物 いんげんのゆかり和え ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 557 kcal 食塩 2.9 g
21	月	厚揚げの炒め物 カリフラワーのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 406 kcal 食塩 1.8 g	鶏肉となすの甘辛丼 大根の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁 フルーツカクテル	ｴﾈﾙｷﾞｰ 613 kcal 食塩 2.8 g	さわらの塩焼き さつま芋の煮物 スパゲティサラダ ご飯 いか団子汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538 kcal 食塩 2.3 g
22	火	ﾊﾑと野菜のｿﾃｰ 小松菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 430 kcal 食塩 2.1 g	シーフードカレーライス きのこソテー 豆サラダ 福神漬け	ｴﾈﾙｷﾞｰ 584 kcal 食塩 3.8 g	豚かつ 竹輪の磯辺炒め 玉ねぎのポン酢和え ご飯 すまし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537 kcal 食塩 3.5 g
23	水	炒り卵 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 421 kcal 食塩 2.8 g	麻婆豆腐 春雨の炒め物 ほうれん草と干しエビのナムル ご飯 中華スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 544 kcal 食塩 3.5 g	鶏肉の幽庵焼き ｶﾘﾌﾗﾜｰのかに風味あんかけ おくらの生姜醤油和え ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 528 kcal 食塩 2.6 g
24	木	高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 413 kcal 食塩 1.9 g	卵とじうどん さつま揚げの煮物 黒豆もやしの和え物 フルーツ(バナナ)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539 kcal 食塩 4.9 g	豚肉の山椒炒め ひじきの煮物 いんげんのおかか和え ご飯 すまし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 548 kcal 食塩 2.9 g
25	金	ﾍﾞｰｺﾝと野菜のｶﾚｰ煮 人参サラダ 枝豆と塩昆布のお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 390 kcal 食塩 2.5 g	牛肉と野菜のオイスター炒め じゃが芋の煮物 糖しぼり大根 ご飯 トマトと卵の中華スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 580 kcal 食塩 3.1 g	さばの味噌煮 豆腐のそぼろあん れんこんサラダ ご飯 すまし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542 kcal 食塩 2.5 g
26	土	竹輪の煮物 チンゲン菜のくるみ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 381 kcal 食塩 2.5 g	鶏肉のオニオンソース 五目豆 わかめの酢の物 ご飯 すまし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal 食塩 3.1 g	ｴﾋﾞﾌﾘｯﾀｰのｴﾋﾞﾏﾖ風 里芋の煮っころがし ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 562 kcal 食塩 2.7 g
27	日	魚肉ｿｰｾｰｼﾞと野菜のｿﾃｰ ほうれん草のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 398 kcal 食塩 2.1 g	和風ハンバーグ きくらげの卵とじ 白菜のサラダ ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538 kcal 食塩 3.7 g	厚揚げとツナの炒め物 鶏レバーの甘辛煮 もやしの中華和え ご飯 中華スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 553 kcal 食塩 3.2 g
28	月	ｳｨﾝﾅｰと野菜の洋風煮 大根のゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 379 kcal 食塩 2.2 g	あじの蒲焼き がんもの煮物 春雨サラダ ご飯 すまし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 558 kcal 食塩 3.1 g	鶏そぼろ丼 かぼちゃの煮物 チンゲン菜の辛子和え 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 548 kcal 食塩 3.3 g
29	火	卯の花 いんげんのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 396 kcal 食塩 2.0 g	ポークチャップ キャベツのソテー ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾁｰｽﾞのｻﾗﾀﾞ ご飯 卵スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 626 kcal 食塩 3.0 g	カレイの味噌漬け焼き なすのさっぱり煮 切干大根の和え物 ご飯 すまし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 484 kcal 食塩 2.6 g
30	水	ジャーマンポテト スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 398 kcal 食塩 2.1 g	海鮮塩炒め 焼売 おくらの梅ﾏﾖ和え ご飯 中華スープ 白桃缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 616 kcal 食塩 3.4 g	豚肉と根菜の煮物 さつま揚げの炒め物 ひじきのサラダ ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 606 kcal 食塩 3.2 g
31	木	スクランブルエッグ もやしのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 388 kcal 食塩 2.3 g	パンプキンシチュー ミニコロッケ 野菜サラダ ご飯 HAPPY HALLOWEEN	ｴﾈﾙｷﾞｰ 630 kcal 食塩 2.8 g	豆腐とひき肉のうま煮 ﾋﾟｰﾏﾝと干しｴﾋﾞのｿﾃｰ 大根サラダ ご飯 中華スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 511 kcal 食塩 3.0 g

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

株式会社ティー・エフ・ピー フードファクトリー小牧