

楠清里苑 2024年10月献立表

		朝食		昼食		夕食				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	エネルギー 394 kcal 食塩 2.5 g	鶏肉のガリハタ炒め さつま芋の甘煮 きのこのマリネ ご飯 和風スープ 漬物	エネルギー 631 kcal 食塩 2.8 g	赤魚の和風味あんかけ 高野豆腐の煮物 わかめのサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 452 kcal 食塩 2.6 g	ウイ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	エネルギー 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 漬物	エネルギー 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	エネルギー 510 kcal 食塩 3.5 g		マスクをしよう
02	水	ベ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	エネルギー 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 フルーツ	エネルギー 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	エネルギー 526 kcal 食塩 3.2 g	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	エネルギー 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 フルーツ	エネルギー 548 kcal 食塩 2.6 g	白身魚のソテー 高野豆腐の煮物 オニオンサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 525 kcal 食塩 3.4 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	エネルギー 394 kcal 食塩 1.9 g	サーモンフライ スナップえんどうの卵とじ きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 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	エネルギー 556 kcal 食塩 2.7 g	厚揚げの味噌かけ ビーマンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 433 kcal 食塩 1.8 g	豚肉のブルコギ 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 漬物	エネルギー 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	エネルギー 519 kcal 食塩 3.5 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	エネルギー 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	エネルギー 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	エネルギー 584 kcal 食塩 2.8 g	魚肉ソーセージと野菜の煮物 ほうれん草の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 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 漬物	エネルギー 533 kcal 食塩 3.2 g	鶏肉のマジックソルト焼き 白菜と干しエビの煮物 海藻サラダ 味噌汁	エネルギー 541 kcal 食塩 3.1 g		
05	土	魚肉ソーセージと野菜の和風煮 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 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 フルーツ	エネルギー 529 kcal 食塩 4.3 g	たらふくニールタルタルソース ビーマンソテー 人参サラダ ご飯 ミルクコンソメスープ	エネルギー 558 kcal 食塩 2.4 g	スクランブルエッグ おくらサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 407 kcal 食塩 2.4 g	たらふくニール 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 漬物	エネルギー 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	エネルギー 557 kcal 食塩 2.9 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	エネルギー 462 kcal 食塩 2.1 g	豚肉の味噌漬け焼き 里芋の煮ころがし わかめのボン酢和え ご飯 すまし汁 漬物	エネルギー 528 kcal 食塩 2.9 g	海鮮と卵の中華炒め カリフラワーの風味あんかけ もやしのサラダ ご飯 中華スープ	エネルギー 478 kcal 食塩 3.3 g	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	エネルギー 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	エネルギー 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	エネルギー 538 kcal 食塩 2.3 g		
07	月	ウイ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	エネルギー 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 漬物	エネルギー 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	エネルギー 627 kcal 食塩 2.5 g	ハムと野菜のソテー 小松菜のピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 430 kcal 食塩 2.1 g	豚かつ 竹輪の磯辺炒め 玉ねぎのボン酢和え ご飯 すまし汁 漬物	エネルギー 537 kcal 食塩 3.5 g	シーフードカレーライス きのこのソテー 豆サラダ 福神漬け	エネルギー 584 kcal 食塩 3.8 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	エネルギー 389 kcal 食塩 2.0 g	アジフライ 糸昆布煮 ブロッコリーのピーナツ和え ご飯 かきたま味噌汁 フルーツ(りんご)	エネルギー 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	エネルギー 548 kcal 食塩 2.8 g	炒り卵 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 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 漬物	エネルギー 544 kcal 食塩 3.5 g	鶏肉の幽庵焼き カリフラワーの風味あんかけ おクラの生姜醤油和え 味噌汁	エネルギー 528 kcal 食塩 2.6 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	エネルギー 399 kcal 食塩 2.3 g	味噌煮込み風うどん 根菜の煮物 糖しほり大根	エネルギー 480 kcal 食塩 2.9 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	エネルギー 495 kcal 食塩 2.9 g	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	エネルギー 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)	エネルギー 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	エネルギー 548 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	エネルギー 403 kcal 食塩 2.0 g	さばの漬け焼き 鶏レバーの味噌煮 かぼちゃとチーズのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	エネルギー 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	エネルギー 572 kcal 食塩 3.5 g	ベーコンと野菜の和風煮 人参サラダ 枝豆と塩昆布のお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	エネルギー 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 糖しほり大根 ご飯 トマトと卵の中華スープ	エネルギー 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	エネルギー 542 kcal 食塩 2.5 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	エネルギー 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 フルーツ	エネルギー 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	エネルギー 573 kcal 食塩 2.9 g	竹輪の煮物 チンゲン菜のくすみ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 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 漬物	エネルギー 552 kcal 食塩 3.1 g	エビフリッターのEビマヨ風 里芋の煮ころがし ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁	エネルギー 562 kcal 食塩 2.7 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	エネルギー 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 漬物	エネルギー 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	エネルギー 554 kcal 食塩 3.0 g	魚肉ソーセージと野菜のソテー ほうれん草のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 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 漬物	エネルギー 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 中華スープ	エネルギー 553 kcal 食塩 3.2 g		
13	日	ベ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	エネルギー 446 kcal 食塩 2.2 g	豚肉のスタミナ炒め 卵の花 おクラのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	エネルギー 577 kcal 食塩 2.8 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	エネルギー 597 kcal 食塩 3.8 g	ウイ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	エネルギー 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 漬物	エネルギー 558 kcal 食塩 3.1 g	鶏そぼろ丼 かぼちゃの煮物 チンゲン菜の辛子と和え 味噌汁	エネルギー 548 kcal 食塩 3.3 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	エネルギー 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	エネルギー 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	エネルギー 513 kcal 食塩 2.4 g	卵の花 いんげんのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	エネルギー 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ズのサラダ ご飯 卵スープ 漬物	エネルギー 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	エネルギー 484 kcal 食塩 2.6 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	エネルギー 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 フルーツヨーグルト	エネルギー 588 kcal 食塩 4.4 g	鶏肉の葱ダレかけ れんこんの煮物 カリフラワーのピーナツ和え ご飯 味噌汁	エネルギー 563 kcal 食塩 2.9 g	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	エネルギー 398 kcal 食塩 2.1 g	海鮮塩炒め 焼売 おクラの梅マヨ和え ご飯 中華スープ フルーツ	エネルギー 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	エネルギー 606 kcal 食塩 3.2 g		
								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	エネルギー 388 kcal 食塩 2.3 g	パンパキンシチュー ミニコロケ 野菜サラダ ご飯 漬物	エネルギー 630 kcal 食塩 2.8 g	豆腐とひき肉のうま煮 ビーマンと干しエビのソテー 大根サラダ ご飯 中華スープ	エネルギー 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

