

10月 献立表

mon 月

tue 火

wed 水

thu 木

fri 金

1	2	3		
酢豚 春巻き 小松菜と塩昆布のナムル 高野豆腐煮 ご飯・牛乳	具入り玉子焼き・鯖の塩こうじ焼き 蒸し南瓜 れんこんのはさみ揚げ 卯の花和え 白菜のゆかり和え 麦ご飯・牛乳	生揚げのそぼろ煮 花野菜サラダ チンゲン菜のソテー ¹ ロールキャベツ煮 中華ポテト・ご飯・牛乳		
エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g		
6	7	8		
ハムカツ・さわらの西京焼き ボイルキャベツ ひじきとツナの炒め物 春雨の中華和え・蒟蒻煮 ご飯・牛乳	マーポー春雨 イカフライ・ブロッコリー 切り干し大根煮 わかめとコーンのサラダ 肉焼壳 ご飯・牛乳	白身魚のムニエル 人参炒め・インゲンソテー ミモザサラダ 南瓜のクリーム煮・チーズ 麦ご飯・牛乳	豆腐ハンバーグ和風おろしソース スパゲティソテー・ブロッコリー あさりとがんものみそ炒め ほうれん草のおかか和え 青のりポテト・みかん缶 ご飯・牛乳	チキンピカタ・コーンソテー 大豆サラダ 野菜のコンソメ煮 じゃが芋のカレー炒め ご飯・牛乳
エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g
13	14	15	9	10
スポーツの日	ヒレカツ ごぼうと舞茸の金平 小松菜の辛子和え お好み焼き さつま芋のチーズ和え ご飯・牛乳	鶏肉ときのこのオイスター炒め 根菜サラダ 油揚げの酢の物 コキールフライ ご飯・牛乳	回鍋肉 揚げ出し豆腐 パン・サンダー ² 海鮮焼壳 キャベツの塩昆布あえ ご飯・牛乳	チキン南蛮 スパゲティソテー・ブロッコリー 野菜ときのこの炒め物 白滝のサラダ・りんご ふりかけ ご飯・牛乳
エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g
20	21	22	16	17
豚肉のネギみそ焼き ミートオムレツ・コールスロー ブロッコリーソテー ³ けんちん煮・チキンナゲット 麦ご飯・牛乳	ハンバーグデミソース インゲンソテー ツナサラダ・ごぼうソテー ⁴ チーズポテト・パイン缶 ご飯・牛乳	鶏肉のおろしポン酢 ボイルキャベツ イカのカレー揚げ さつま芋と南瓜のサラダ 肉豆腐・刻み昆布の酢の物 ご飯・牛乳	豚肉のブルコギ 焼きいもコロッケ ミニトマト 切り干し大根サラダ・玉子焼き ご飯・牛乳	煮魚 付け合わせ(人参・インゲン) ポテトサラダ・小松菜のソテー ⁵ レバーの甘辛炒め 麦ご飯・牛乳
エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g
27	28	29	30	31
鶏肉のごま照り焼き・カットコーン 塩焼きそば 変わり五目豆 小松菜としらすの和え物 柿 ご飯・牛乳	揚げ魚のおろし煮 豆腐ステーキ 炊き合わせ ほうれん草のサラダ えびボールのチリソース煮 ご飯・牛乳	きのこのドライカレー グラタン・風コロッケ ごま酢和え オレンジ ご飯・牛乳		
エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。

ご飯に使用しているお米は国産米となっています。

お問い合わせは栄養士 小山内まで。

大和市深見西4-2-20

株式会社 安田物産

クッキングセンター大和工場

TEL 046-261-7255



10月 献立表

mon 月

tue 火

wed 水

thu 木

fri 金

1	2	3		
酢豚 春巻き 小松菜と塩昆布のナムル 高野豆腐煮 ご飯・牛乳	具入り玉子焼き・鯖の塩こうじ焼き 蒸し南瓜 れんこんのはさみ揚げ 卯の花和え 白菜のゆかり和え 麦ご飯・牛乳	生揚げのそぼろ煮 花野菜サラダ チンゲン菜のソテー ¹ ロールキャベツ煮 中華ポテト・ご飯・牛乳		
エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g		
6	7	8		
ハムカツ・さわらの西京焼き ボイルキャベツ ひじきとツナの炒め物 春雨の中華和え・蒟蒻煮 ご飯・牛乳	マーポー春雨 イカフライ・ブロッコリー 切り干し大根煮 わかめとコーンのサラダ 肉焼壳 ご飯・牛乳	白身魚のムニエル 人参甘煮・インゲンソテー ミモザサラダ 南瓜のクリーム煮・チーズ 麦ご飯・牛乳	豆腐ハンバーグ和風おろしソース スパゲティソテー・ブロッコリー あさりとがんものみそ炒め ほうれん草のおかか和え 青のりポテト・みかん缶 ご飯・牛乳	チキンピカタ・コーンソテー 大豆サラダ 野菜のコンソメ煮 じゃが芋のカレー炒め ご飯・牛乳
エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g
13	14	15	9	10
スポーツの日	ヒレカツ ごぼうと舞茸の金平 小松菜の辛子和え お好み焼き さつま芋のチーズ和え ご飯・牛乳	鶏肉ときのこのオイスター炒め 根菜サラダ 油揚げの酢の物 コキールフライ ご飯・牛乳	回鍋肉 揚げ出し豆腐 パン・サンダー ² 海鮮焼壳 キャベツの塩昆布あえ ご飯・牛乳	チキン南蛮 スパゲティソテー・ブロッコリー 野菜ときのこの炒め物 白滝のサラダ・りんご ふりかけ ご飯・牛乳
エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g
20	21	22	16	17
豚肉のネギみそ焼き ミートオムレツ・コールスロー ブロッコリーソテー ³ けんちん煮・チキンナゲット 麦ご飯・牛乳	ハンバーグデミソース インゲンソテー ツナサラダ・ごぼうソテー ⁴ チーズポテト・パイン缶 ご飯・牛乳	鶏肉のおりしポン酢 ボイルキャベツ イカのカレー揚げ さつま芋と南瓜のサラダ 肉豆腐・刻み昆布の酢の物 ご飯・牛乳	豚肉のブルコギ 焼きいもコロッケ ミニトマト 切り干し大根サラダ・玉子焼き ご飯・牛乳	煮魚 付け合わせ(人参・インゲン) ポテトサラダ・小松菜のソテー ⁵ レバーの甘辛炒め 麦ご飯・牛乳
エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g
27	28	29	30	31
鶏肉のごま照り焼き・カットコーン 塩焼きそば 変わり五目豆 小松菜としらすの和え物 柿 ご飯・牛乳	揚げ魚のおりし煮 豆腐ステーキ 炊き合わせ ほうれん草のサラダ えびボールのチリソース煮 ご飯・牛乳	きのこのドライカレー グラタン風コロッケ ごま酢和え オレンジ ご飯・牛乳	すき焼き風煮・ゆで卵 かき揚げ ひじきのチーズサラダ うぐいす豆煮 ご飯・牛乳	鶏肉のレモン醤油揚げ もやしの海苔ごま和え ごぼうのみそ炒め 南瓜煮 ご飯・牛乳
エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g	エネルギー kcal 脂質 g

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。
ご飯に使用しているお米は国産米となっています。

お問い合わせは栄養士 小山内まで。

大和市深見西4-2-20
株式会社 安田物産
クッキングセンター大和工場
TEL 046-261-7255

