

# 献立表 10月



※材料の都合によりメニューが一部変更になる場合がございます。

第1週		10/1(火)	10/2(水)	10/3(木)	10/4(金)	第1週	
		鯖の梅しそ巻き天ぷら	豚ヒシの青のりのピカタ	静岡和牛すね肉のすき焼風ごほう風味	赤魚の生姜焼き		
		鶏とぼろ大根	麻婆ナス	揚げ出し豆腐	ラタトゥイユ		
		フロッキーの山形のだし和え	オクラの胡麻和え	金平ごぼう	ほうれん草のごま和え		
		ミニトマトのピクルス	がんものおろし煮	赤玉ねぎの浅漬け	長芋の天ぷら		
		475kcal/3.5g	445kcal/4g	496kcal/3.1g	360kcal/3.8g		
第2週		10/7(月)	10/8(火)	10/9(水)	10/10(木)	10/11(金)	第2週
		鶏もも肉のみそ炒め	豚ヒシのしぐれ煮	鮭のみそ焼き	タンダリーチキン	玉ねぎと豆苗の豚フィレオープン焼き	
		ふろふき大根	白身魚の南蛮漬け	明太子とバターのコロッケ	カニカマとキャベツの湯葉揚げ	じゃがいもの千切ソース和え	
		ミョウガの天ぷら	伊達巻	ほうれん草のごま和え	黒胡麻ポテトサラダ	たたききゅうり	
		インゲンのごま和え	豆苗と蒸し鶏のサラダ	赤パプリカのピクルス	こんにゃくのしらす炒め	赤玉ねぎのピクルス	
		353kcal/塩分3.6g	467kcal/塩分3.9g	488kcal/塩分3.5g	457kcal/塩分2.9g	431kcal/塩分2.9g	
第3週		10/15(火)	10/16(水)	10/17(木)	10/18(金)	第3週	
	体育の日	白身魚の生姜蒸し	鶏もも肉のソテー新生姜ソース	豚ヒシの香草パン粉焼き	白身魚のウニソースオープン焼き		
		イカとフロッキーのおろしわさび和え	ニラ千切り	豚バラもやしの豆苗焼き	イカと里芋の煮物		
		高野豆腐のアオサあんかけ	さつまいもとツナマヨ	たたききゅうり	玉ねぎと蒸し鶏のサラダ		
		なすのトマト煮	カブのピクルス	がんもと大根の煮つけ	だし巻きトマトソース		
		333kcal/塩分3.6g	492kcal/塩分4g	459kcal/塩分3.3g	495kcal/塩分3.3g		
第4週		10/21(月)	10/23(水)	10/24(木)	10/25(金)	第4週	
	おでん味噌チキンカツ		白身魚のしょうが玉ねぎおろしだし煮込み	鶏もも肉としそトマトのオープン焼き	豚ヒシチーズ玉子かけ		
	麻婆大根		ひき肉と冬瓜の金山寺みそ和え	焼うどん	肉じゃが		
	たたききゅうり		五目豆	エリンギと小松菜の塩炒め	減塩フレンチサラダ		
	赤パプリカの天ぷら		人参金平	なすの塩こうじ漬け	赤玉ねぎのピクルス		
		474kcal/塩分3.8g	488kcal/塩分3.5g	408kcal/塩分3.8g	422kcal/塩分3g		
第5週		10/28(月)	10/29(火)	10/30(水)	10/31(木)	第5週	
	白身魚のアクアパッツァ	チキンジンジャー	豚ロースのチーズパン粉のせ	赤魚のごま焼き			
	和風チーズ千切り	春雨サラダ	イカねぎめた	えびとナスの千切ソース			
	ほうれん草のごま和え	ひじき煮	カボチャのオリーブオイル焼き	きゅうりとカニカマのサラダ			
	オクラのピクルス	パプリカのピクルス	きのこの豆腐ドレッシング和え	パプリカの天ぷら			
		473kcal/塩分4.4g	355kcal/塩分3.9g	497kcal/塩分3.1g	477kcal/塩分3.3g		