

10月の献立表

日	月	火	水	木	金	土
		1 ごはん つくねハンバーグ さつま芋サラダ もやしと桜えびの炒めもの みそ汁 749kcal 4.4g	2 皿うどん たまご豆腐 三色ピーマンの コンソメ炒め おにぎり 647kcal 4.8g	3 ごはん バーベキューチキン 大豆のマリネ 温野菜のオイマヨソース コンソメスープ 697kcal 2.4g	4 ごはん 赤魚の幽庵焼き ちくわの磯辺揚げ みそ汁 フルーツ（りんご） 604kcal 3.5g	5 休園日
6	7 ごはん 牛肉のチャプチェ 水菜とえのきの洋風ナムル えびカツ 水ギョーザスープ 799kcal 4.6g	8 ごはん さばの味噌煮 めかぶわさび 高野豆腐の玉子とじ すまし汁 751kcal 3.9g	9 さつま芋の炊き込みごはん きゅうりともずくの酢のもの ささみフライ 豚汁 669kcal 4.6g	10 ごはん 秋鮭のパン粉焼き マカロニサラダ キッシュ風 コンソメスープ 749kcal 3.9g	11 港第二バスツアー ほうれん草とチキンのクリームスパゲティ ジャーマンポテト コンソメスープ デザート (珈琲ゼリー) 676kcal 2.2g	12 休園日
13	14 休園日 スポーツの日	15 お月見カレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ デザート (フルーツヨーグルト) 707kcal 2.7g	16 塩焼きそば ぬた和え かぼちゃの煮つけ おにぎり 616kcal 3.1g	17 ごはん ミックスフライ ピリ辛海草春雨サラダ たけのこ土佐煮 みそ汁 653kcal 3.8g	18 ごはん ぶりの照り焼き 冷ややっこ塩だれ 野菜炒め すまし汁 673kcal 3.5g	19 休園日
20	21 休園日 ごはん さばの塩焼き おくらとしめじのゆずしょうゆ和え こんにゃくの炒めもの みそ汁 651kcal 3.5g	22 ごはん 《今月のフェアメニュー》 豚肉とじゃが芋の塩レモン炒め きゅうりとカニカマの酢のもの ぜんまい炒め煮 すまし汁 614kcal 3.6g	23 ごはん 赤魚の揚げおろし煮 だし巻きたまご みそ汁 フルーツ(梨) 646kcal 3.7g	24 ロールパン トマトクリームシチュー ごぼうサラダ キャベツとちくわの明太子炒め 牛乳 766kcal 5.4g	25 ごはん マーボー茄子 もやしのナムル 蒸しシューマイ 中華スープ 652kcal 3.9g	26 休園日
27	28 休園日 へレカツ丼 いんげんのごま和え 切干大根の含め煮 すまし汁 682kcal 3.5g	29 ごはん 豚肉の甘辛炒め 中華くらげ 大豆フライ 中華スープ 686kcal 4.7g	30 ごはん 秋鮭のレモン焼き ポテトサラダ 肉団子の和風あん みそ汁 678kcal 5.0g	31 ごはん 《セレクトメニュー》 A 鶏肉のガーリックソテー B 豚肉のしょうが炒め きゅうりとツナの和えもの みそ汁 デザート(かぼちゃプリン) A738・2.6 B791・3.0		

※下にエネルギー量(kcal)と塩分量(g)を表示しています。

港育成園・港第二育成園