



# 2017年10月 献立表



■ご提供は祝祭日含む月～金曜日。土日は定休日となります。■

区分	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
夕食	ごはん 酢鶏(鶏肉) 青菜のナムル 厚揚げとかぼちゃのそぼろあんかけ いんげんの青海苔炒め	ごはん サバの塩焼き ピリ辛もやし 炊き合わせ ゆでキャベツのさっぱりサラダ	ごはん 豚肉と野菜のポン酢炒め きのご和え エビフリッターのオイマヨ和え きゅうりとワカメの酢の物	ごはん サーモンのクリーム煮 ほうれん草と竹輪のごま和え 十勝産 男爵芋の牛肉コロッケ れんこん紅生姜炒め	ごはん えのき入り鶏つくねの照り焼き ブロッコリーのおひたし カニ玉野菜あんかけ もやしのねぎ塩炒め
合計	659kcal 塩2.5g	606kcal 塩2.5g	568kcal 塩2.5g	576kcal 塩2.5g	630kcal 塩2.4g
アレルギー等	小麦/卵/乳	小麦	小麦/卵/乳/エビ	小麦/卵/乳	小麦/卵/カニ
区分	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
夕食	ごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 野菜のゆかり和え チキンマカロニグラタン 青菜のベーコン卵炒め	ごはん 鶏もも煮込み 青菜の海苔和え 韓国風春雨の炒めもの かぼちゃのはちみつ煮	ごはん サワラのイタリアン キャベツのマスタード和え 肉じゃが きのごソテー	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしのごま酢和え 里芋のおかかまぶし 青菜とたくあん炒め物	ごはん 子持ちシシャモフライ かぼちゃサラダ ささみと野菜の炒め物 ひじきの煮物
合計	640kcal 塩2.5g	620kcal 塩2.6g	570kcal 塩2.4g	573kcal 塩2.5g	648kcal 塩2.5g
アレルギー等	小麦/卵/乳	小麦/卵	小麦/にんにく	小麦/乳	小麦/卵/乳
区分	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
夕食	ごはん 鶏の照り焼き にんじんサラダ カニクリームコロッケ カリフラワーの土佐煮	ごはん ブリの香味焼き 青菜のポン酢和え ふるふき大根の柚子味噌ソース ブロッコリーのツナマヨサラダ	ごはん 青椒肉絲(チンジャオロースー) 春雨サラダ 中華風 炊き合わせ 蓮根の梅マヨサラダ	ごはん アジフライ オーロラマカロニサラダ 和風麻婆豆腐 しらたきのピリ辛炒め	ごはん ロースカツ煮 きゅうりと春雨の酢の物 桜えびの野菜炒め さつまいも甘煮
合計	624kcal 塩2.5g	586kcal 塩2.5g	622kcal 塩2.6g	619kcal 塩2.5g	598kcal 塩2.4g
アレルギー等	小麦/卵/乳/カニ	小麦/卵/乳	小麦/卵/乳/にんにく	小麦/卵/乳/にんにく	小麦/卵/乳/エビ
区分	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
夕食	ごはん かれの煮つけ もやしの海苔鮭和え ふわふわ天のカニあんかけ 粉ふきいも	ごはん 鶏の唐揚げ ごぼうサラダ 真アジのつみれと大根の煮物 もやしの黒こしょう炒め	ごはん 赤魚の野菜あんかけ キャベツの塩昆布和え がんもとたけのこの煮物 蓮根きんぴら	ごはん 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ じゃがいもと鮭の煮物 揚げなすの柚子こしょう風味	ごはん 白身フライ ポテトサラダ カレー風味 筑前煮 ワカメの酢味噌和え
合計	543kcal 塩2.6g	683kcal 塩2.5g	544kcal 塩2.5g	632kcal 塩2.5g	560kcal 塩2.5g
アレルギー等	小麦/乳/カニ	小麦/卵/乳	小麦	小麦/卵/乳	小麦/卵/乳
区分	30(月)	31(火)	<p>*お米は秋田県産「あきたこまち」を使用しております。  *すぐに召し上がれない場合は冷暗所に保存の上、  当日中4時間以内にお召し上がり下さい。  *食材の関係により、献立変更がある場合がございます。  *キャンセルは前日18時までにご連絡ください。</p>		
夕食	ごはん 豚肉のスタミナ焼き 青菜ときのごの柚子ひたし たけのこの味噌煮 かぼちゃのカレーバターソテー	ごはん 海老チリソース 海草サラダ ささみと野菜のオイスターソース炒め ジャーマンポテト			
合計	557kcal 塩2.5g	544kcal 塩2.5g			
アレルギー等	小麦/乳/にんにく	小麦/卵/乳/にんにく/エビ			

