

10月献立表

中央区立宇佐美学園

	朝 食	昼 食	夕 食	おやつ	カロリー
1 (水)	ごはん みそ汁 れんこんと昆布の煮含め 目玉焼き 味付けのり 乳酸菌飲料	ごはん 五目焼き(レタス) 焼き豆腐五目煮 フルーツ	ごはん とり肉生姜焼き ひじきサラダ かき玉汁 フルーツ	おかし	1979
2 (木)	ごはん みそ汁 野菜の煮含め ごま和え 笹かまぼこ 発酵乳	メキシカンライス ちくわと野菜の炒め物 白菜とえのきのスープ フルーツ	ごはん 魚の香り焼き(大根おろし) ピーマンとあげの炒め煮 すまし汁 フルーツ	かぼちゃプリン 麦茶	2142
3 (金)	ごはん みそ汁 ごぼうと竹の子煮含め みりん干し 磯和え 乳酸菌飲料	ごはん チキンカツ(キャベツ) 厚揚げと野菜の煮物 フルーツ	ごはん 豚肉七味焼き(レタス) 中華風酢の物 すまし汁 フルーツ	紅茶ゼリー おかし	2203
4 (土)	ごはん みそ汁 こんにゃく煮含め 焼きハム 納豆 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 肉団子甘露煮 春雨と野菜の中華和え フルーツ	ごはん ホイコーロー さつま芋の甘煮 ソーメン汁 フルーツ	おかし	1990
5 (日)	ごはん みそ汁 ツナそぼろ 高野豆腐とポテトの煮含め 味付けのり 牛乳	ごはん プレーンオムレツ(キャベツ) 切干大根ときゅうりごま酢和え フルーツ	ごはん 煮魚 油揚げ中華サラダ すまし汁 フルーツ	おかし	2058
6 (月)	ごはん みそ汁 かぼちゃそぼろ煮 おかか和え 焼きたらこ 味付けのり 乳酸菌飲料	ごはん 豆腐のチャンプルー キャベツのごまマヨ和え フルーツ	焼きそば フレンチサラダ 牛乳 ヨーグルト	みたらし団子 麦茶	2107
7 (火)	ごはん みそ汁 だし巻き卵 さつま揚げ煮含め のりの佃煮 発酵乳	炊き込みご飯 れんこんはさみ焼き(キャベツ) 酢の物 フルーツ	ごはん パイチューロー(レタス) とり肉と野菜の煮物 すまし汁 フルーツ	オレンジゼリー 乳酸菌飲料	2188
8 (水)	ごはん みそ汁 竹の子煮含め ししゃも 漬物 ふりかけ 乳酸菌飲料	トースト ポテトチーズ焼き(レタス) きのこスープ 牛乳 フルーツ	ごはん ピーマン肉詰め(キャベツ) 炒り豆腐 すまし汁 フルーツ	五平餅 麦茶	2201
9 (木)	ごはん みそ汁 焼きウィンナー ごぼう煮含め 納豆 ごま和え 乳酸菌飲料	ごはん 揚げぎょうざ 茎わかめの金平 フルーツ	ごはん とり肉たれ焼き(レタス) 小松菜とちくわの磯和え すまし汁 フルーツ	ババロア 麦茶	2116
10 (金)	ごはん みそ汁 ひじきの卵とじ おかか和え 味付けのり しらす 乳酸菌飲料	ごはん 海藻サラダ フルーツ	ごはん 魚の塩焼き(大根おろし) 野菜炒め かき玉汁 フルーツ	コーヒーゼリー せんべい	2281
11 (土)	ごはん みそ汁 切干とあげの炒り煮 漬物 干物 味付けのり 乳酸菌飲料	ごはん タンドリーチキン(キャベツ) なすの味噌炒め フルーツ	誕生会会食	誕生会おやつ	2295
12 (日)	ごはん みそ汁 しぐれ煮 炒り卵 ししゃも 納豆 発酵乳	ごはん 豚肉トマトソースがけ(レタス) バンサンスー フルーツ	ごはん はんぺんと玉葱のフライ ごぼうサラダ フルーツ	おかし	2118
13 (月)	ごはん みそ汁 厚揚げ煮含め 鮭ほぐし(大根おろし) おかか和え 乳酸菌飲料	たぬきうどん ポテトサラダ フルーツポンチ 牛乳	ごはん バンバンジー うずら豆 つみれ汁 フルーツ	おかし	2206
14 (火)	ごはん みそ汁 こんにゃくとれんこん煮含め 半熟卵 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 和風ハンバーグ(レタス) 豆腐の田楽 フルーツ	ごはん 春雨と野菜の炒め煮 鉄火煮 すまし汁 フルーツ	フルーツ ヨーグルト せんべい	2074
15 (水)	ごはん みそ汁 しらす(大根おろし) 昆布の煮含め ごま和え 乳酸菌飲料	チンジャオロース丼 和風和え フルーツ	ごはん ムニエル(レタス) かぼちゃそぼろあんかけ すまし汁 フルーツ	ガーリックトースト ココア	2187

	朝食	昼食	夕食	おやつ	カロリー
16 (木)	ごはん みそ汁 金平ごぼう 磯和え 納豆 焼きたらこ 乳酸菌飲料	栗ごはん 南蛮漬け 里芋そぼろ煮 しじみ汁 フルーツ	ごはん とり肉コチュジャン焼き かぼちゃそぼろあん すまし汁 フルーツ	ピーチゼリー おかし	2101
17 (金)	ごはん みそ汁 こんにゃくおかか煮 みりん干し のりの佃煮 発酵乳	ミックスサンド ポテトカレー炒め 牛乳 フルーツヨーグルト	ごはん 豚肉朝鮮焼き(キャベツ) 卵と木くらげの炒め物 けんちん汁 フルーツ	スイートポテト 牛乳	2203
18 (土)	ごはん みそ汁 鮭ほぐし(大根おろし) 五目金平 味付けのり 乳酸菌飲料				547
19 (日)					
20 (月)					
21 (火)					
22 (水)		ごはん ちくわ磯辺揚げ 厚揚げごまだれがけ フルーツ	ごはん 花しゅうまい(レタス) もやし梅しょうゆがけ すまし汁 フルーツ	鬼まんじゅう 牛乳	1655
23 (木)	ごはん みそ汁 ひじきの炒り煮 おかか和え 納豆 漬物 乳酸菌飲料	スパゲッティミートソース ポテトサラダ 牛乳 フルーツ	ごはん とり肉と野菜の炊き合わせ 豆腐のあんかけ すまし汁 フルーツ	白玉ぜんざい 麦茶	2196
24 (金)	ごはん みそ汁 ベーコンエッグ がんもの煮物 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 魚のかば焼き 五色和え フルーツ	ごはん 豚肉照り焼き(レタス) チンゲン菜の炒め物 すまし汁 フルーツ	バナナマフィン 麦茶	2180
25 (土)	ごはん みそ汁 ツナそぼろ ごま和え ウィナー 味付けのり 発酵乳	エビピラフ こんにゃくサラダ 卵スープ フルーツ	ゆかりごはん 宝袋煮 中華和え のっぺい汁 フルーツ	おかし	2211
26 (日)	ごはん みそ汁 れんこんの炒り煮 焼きハム のりの佃煮 乳酸菌飲料	ごはん オムレツ(キャベツ) こんにゃくとごぼうの炒め煮 フルーツ	ごはん チキンロール(レタス) もやしとツナの炒め物 すまし汁 フルーツ	おかし	2198
27 (月)	ごはん みそ汁 炒り卵 切干大根とあげの炒り煮 味付けのり 牛乳	ごはん 肉団子の野菜あんかけ キャベツとコーンゴマ風味和え フルーツ	ごはん 魚ホイル焼き ポテト炒め煮 ソーメン汁 フルーツ	パインゼリー 乳酸菌飲料	2157
28 (火)	ごはん みそ汁 なめ茸おろし 野菜の煮含め 納豆 乳酸菌飲料	ごはん マーボー豆腐 きゅうりとちくわのゴマ酢和え フルーツ	ごはん タンドリーチキン(レタス) 変わりなます すまし汁 フルーツ	チョコチップ クッキー 牛乳	2213
29 (水)	ごはん みそ汁 厚揚げ煮含め 干物 味付けのり 乳酸菌飲料	ごはん 魚のタルタルソース焼き ひじきの炒り煮 フルーツ	牛丼 もやしとちくわの炒め物 しじみ汁 フルーツ	ホットケーキ 紅茶	2176
30 (木)	ごはん みそ汁 目玉焼き 牛肉とごぼうの炒り煮 ごま和え 乳酸菌飲料	ビーフカレー じゃこサラダ ヨーグルトゼリー	ごはん おでん ささみときゅうり中華和え すまし汁 フルーツ	ナタデココ カルピス	2219
31 (金)	ごはん みそ汁 さつま揚げ煮含め しらす(大根おろし) 漬物 乳酸菌飲料	フレンチトースト かぼちゃのパリパリ揚げ 白菜スープ 牛乳 フルーツ	ごはん とり肉ねぎみそ焼き(キャベツ) ごま酢和え すまし汁 フルーツ	グレープゼリー おかし	2143