

## 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 (日)	ごはん みそ汁 こんにゃくおかか煮 焼きウィンナー ごま和え 焼きたらこ 乳酸菌飲料	焼きそば コーンサラダ 牛乳 フルーツ	しめじごはん 五目焼き(レタス) すのもの すまし汁 フルーツ	おかし	2105
2 (月)	ごはん みそ汁 切干大根とあげの炒り煮 おかか和え 味付けのり いり卵 発酵乳	栗ごはん とり肉照焼き(キャベツ) 宝袋煮 フルーツ	ごはん 花しゅうまい(トマト) いかと大根の煮付け ソーメン汁 フルーツ	豆乳プリン せんべい	2213
3 (火)	ごはん みそ汁 がんもと昆布の煮含め 焼きハム 味付けのり 乳酸菌飲料	カレーライス ブロッコリーサラダ フルーツゼリー	ごはん 魚の梅煮 かぼちゃのそぼろあんかけ かき玉汁 フルーツ	わらびもち 麦茶	2336
4 (水)	ごはん みそ汁 五目金平 笹かまぼこ ふりかけ つけもの 牛乳	ごはん 煮込みハンバーグ(キャベツ) 厚揚げごまだれがけ フルーツ	ごはん 豚肉生姜焼き(レタス) ポテトの揚げ煮 すまし汁 フルーツ	ホットケーキ 牛乳	2201
5 (木)	ごはん みそ汁 れんこん煮含め なめたけおろし 磯和え 納豆 乳酸菌飲料	かきあげ丼 中華風すのもの すまし汁 フルーツ	ごはん ピーマンの肉づめ(キャベツ) 鉄火煮 小田巻き蒸し フルーツ	スイートポテト 麦茶	2199
6 (金)	ごはん みそ汁 高野豆腐の煮含め みりん干(大根おろし) 里芋煮含め 乳酸菌飲料	フレンチトースト ポトフ ごぼうサラダ 牛乳 フルーツ	ごはん 豚肉トマトソースがけ(レタス) こんにゃくとごぼうの炒り煮 すまし汁 フルーツ	ピーチゼリー おかし	2216
7 (土)	ごはん みそ汁 ひじきの炒り煮 目玉焼き つけもの 味付けのり 発酵乳	ごはん とり肉ごまだれ焼き(レタス) しらたきのまさご和え からし和え アセロラゼリー	ちらし寿司 とうがんのそぼろ煮 すまし汁 フルーツ	おかし	2189
8 (日)	ごはん みそ汁 鮭ほぐし(大根おろし) かぼちゃの煮含め おかか和え 乳酸菌飲料	ごはん 豚肉と厚揚げみそ炒め ポテトサラダ フルーツポンチ	ごはん 春雨と野菜のソテー 里芋とこんにゃくの田楽 すまし汁 フルーツ	おかし	1998
9 (月)	ごはん みそ汁 たけのこ煮含め かまぼこ のりの佃煮 しぐれ煮 牛乳	ゆかりごはん 魚塩焼き(大根おろし) 和風和え フルーツ	ごはん ミートボール(レタス) 五色和え すまし汁 フルーツ	栗むしパン 牛乳	2231
10 (火)	ごはん みそ汁 野菜煮含め ししゃも 焼きさつま揚げ 味付けのり 乳酸菌飲料	ごはん 豚肉カレー焼き(キャベツ) バンサンスー うずら豆 フルーツ	ごはん とり肉たれ焼き(レタス) 油揚げ中華サラダ ソーメン汁 フルーツ	クラッカー バナナジュース	2116
11 (水)	ごはん みそ汁 焼きウィンナー ごま和え 納豆 乳酸菌飲料	トースト ポテトチーズ焼き(レタス) 卵スープ 牛乳 フルーツ	ごはん きのこオムレツ(キャベツ) もやしのナムル すまし汁 フルーツ	りんごゼリー 乳酸菌飲料	2278
12 (木)	ごはん みそ汁 干物(大根おろし) 厚揚げ煮含め 味付けのり 乳酸菌飲料	わかめうどん 糸寒天と野菜のごま酢和え 牛乳 フルーツ	ごはん タンドリーチキン(レタス) ぜんまい炒め煮 すまし汁 フルーツ	大学芋 麦茶	2169
13 (金)	ごはん みそ汁 こんにゃく煮含め ツナそぼろ 味付けのり おかか和え 牛乳	チャーハン ポテトパリパリ揚げ 春雨スープ フルーツ	誕生会会食	誕生会おやつ	2322
14 (土)	ごはん みそ汁 たけのこポテトの煮含め 出し巻き卵 味付けのり 発酵乳	ごはん 豚肉香味焼き(キャベツ) うの花 フルーツ	ごはん チキンロール(トマト) すのもの 吉野汁 フルーツ	おかし	2251
15 (日)	ごはん みそ汁 しらす(大根おろし) れんこん炒り煮 納豆 乳酸菌飲料	ごはん とり肉七味焼き(キャベツ) とうふの野菜あんかけ フルーツ	ごはん ししゃも磯辺揚げ(レタス) 大根そぼろ煮 すまし汁 フルーツ	おかし	2199

	朝食	昼食	夕食	おやつ	カロリー
16 (月)	ごはん みそ汁 切干大根とあげの炒り煮 ごま和え つけもの 鮭ほぐし 乳酸菌飲料	五目あんかけ焼きそば ハムサラダ 牛乳 フルーツ	ごはん ポークソテーオニオンソース ポテトとしめじのソテー のっぺい汁 フルーツ	フルーツ白玉 麦茶	2261
17 (火)	ごはん みそ汁 高野豆腐とかぼちゃ煮含め 味付けのり ベーコンエッグ 乳酸菌飲料	ごはん チンジャオロースー もやしとツナの炒め物 フルーツ	ごはん 魚みそ焼き(大根おろし) 炒りとうふ すまし汁 フルーツ	クレープ 麦茶	2301
18 (水)	ごはん みそ汁 焼きハム ふりかけ 磯和え ポテト煮含め 発酵乳	エビピラフ フレンチサラダ 卵スープ フルーツ	ごはん チキンピカタ(レタス) ピーマンおほか炒め しじみ汁 フルーツ	フルーツヨーグルト おかし	2201
19 (木)	ごはん みそ汁 昆布煮含め おほか和え 納豆 乳酸菌飲料	ごはん コロッケ(キャベツ) しらたきとえのきの炒りに フルーツ	ごはん 魚のみそ煮 切干大根の中華サラダ かき玉汁 フルーツ	まっ茶むしパン 牛乳	2248
20 (金)	ごはん みそ汁 牛肉とごぼうの炒り煮 ひじきの卵とじ 味付けのり ししゃも 乳酸菌飲料	ピザパイ こんにゃくサラダ 牛乳 フルーツ	ひじきごはん とり肉生姜焼き(レタス) 千草和え ソーメン汁 フルーツ	ウーロン茶ゼリー 乳酸菌飲料	2250
21 (土)	ごはん みそ汁 厚揚げとれんこんの煮含め おほか和え 味付けのり みりん干 乳酸菌飲料	お弁当			1350
22 (日)					
23 (月)	一時帰京期間				
24 (火)					
25 (水)		ごはん 肉団子野菜あんかけ 茎わかめとツナのサラダ フルーツ	ごはん 魚のプロバンス風(レタス) ポテトの炒め煮 すまし汁 フルーツ	マドレーヌ 牛乳	1804
26 (木)	ごはん みそ汁 いわしおほか煮 ごま和え 味付けのり いり卵 乳酸菌飲料	チキンライス ごぼうサラダ シチュー ヨーグルト	ごはん マーボー豆腐 キャベツの卵炒め すまし汁 フルーツ	カルピスゼリー おかし	2228
27 (金)	ごはん みそ汁 高野豆腐の卵とじ 鮭ほぐし(大根おろし) おほか和え 乳酸菌飲料	もやしみそラーメン 変わり卵焼き 牛乳 フルーツ	ごはん とり肉と野菜の炊き合わせ 揚げ出し豆腐 うしお汁 フルーツ	さつま芋パイ 麦茶	2296
28 (土)	ごはん みそ汁 さつま揚げとれんこん煮含め つけもの 納豆 乳酸菌飲料	ごはん 豚肉朝鮮焼き(キャベツ) たけの土佐煮 フルーツ	親子丼 キャベツとわかめの甘酢合え すまし汁 フルーツ	おかし	2189
29 (日)	ごはん みそ汁 しらす(大根おろし) 金平ごぼう 味付けのり がんも煮含め 乳酸菌飲料	ごはん フーガーデン(キャベツ) 肉じゃが フルーツ	ごはん 魚の酢豚風 梅おほか和え すまし汁 フルーツ	バナナマフィン 麦茶	2300
30 (月)	ごはん みそ汁 半じゅく卵 ウィナー 切干大根とあげの炒り煮 昆布煮含め 乳酸菌飲料	ごはん とり肉ねぎみそ焼き(レタス) 五目豆 フルーツ	ごはん 焼きぎょうざ すのもの ビーフンと野菜の炒め物 すまし汁 フルーツ	ヨーグルト おかし	2187
31 (火)	ごはん みそ汁 ひじきの炒り煮 ごま和え つけもの 納豆 乳酸菌飲料	ごはん 魚のかば焼き風(レタス) 春雨中華和え フルーツ	ごはん おでん 煮浸し すまし汁	かぼちゃプリン 麦茶	2202