



令和 6年 10月 献立 (2024/10/16~10/31)



	月	火	水	木	金	土	日							
朝		ごはん 筑前煮 納豆 野菜炒め 味噌汁 (油揚げ)	ごはん サワラの塩焼き れんこんと鶏肉の煮物 ふりかけセレクト 味噌汁 (鮭)	ごはん キャベツのオムレツ ひき肉ともやしの炒め物 ふりかけセレクト 味噌汁 (豆腐)	フレンチトースト ブロッコリーサラダ スープ (ほうれん草) ジョア	ごはん ちくわの煮物 チンゲン菜のお浸し ふりかけセレクト 味噌汁 (大根)	エネルギー 604 kcal 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 553 kcal 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 561 kcal 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 503 kcal 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 484 kcal 食塩相当量 2.5 g			
		■ケーキセレクト■ ごはん 鶏肉の照り焼き グリーンサラダ スープ (大根) ケーキセレクト	ごはん 豚肉のあんかけ ぜんまいの煮物 味噌汁 (チンゲン菜) バナナ	ごはん ブリの甘辛焼き 大根とカニかまの生姜風味煮 味噌汁 (油揚げ) パイン	ごはん チキンカツ 切干大根の和えもの 味噌汁 (じゃが芋) フルーツヨーグルト	ごはん ホークソテー+生野菜マヨソース キャベツサラダ 味噌汁 (小松菜) ゼリー	エネルギー 708 kcal 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 634 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 627 kcal 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 650 kcal 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 681 kcal 食塩相当量 2.7 g			
		ごはん 豚肉のねぎ塩炒め なすの揚げだし 味噌汁 (豆腐) フルーツヨーグルト	ごはん 肉じゃが ほうれん草の香味醤油のお浸し 味噌汁 (わかめ) キウイ	きんぴら混ぜご飯 揚げ出し豆腐 オクラの梅おかか和え 味噌汁 (白菜) 牛乳かん	ごはん カニ玉 茹で野菜サラダ サンラータン りんご	カレーうどん コロッケ スナップエンドウのゆず醤油和え パイン	エネルギー 739 kcal 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 627 kcal 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 610 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 587 kcal 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 664 kcal 食塩相当量 3.1 g			
21	22	23	24	25	26	27								
朝	ごはん 豚肉とほうれん草のソテー きんぴら大豆 ふりかけセレクト 味噌汁 (玉葱)	バターロール ジャム 真だくさんクリーム煮 カリフラワーサラダ ヤクルト	ごはん 野菜のウィンナーの炒め物 納豆 もやしのお浸し 味噌汁 (じゃが芋)	ごはん 厚揚げと野菜の煮物 もやしのナムル ふりかけセレクト 味噌汁 (わかめ)	ごはん サバの塩焼き ぜんまいの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 (なす)	ごはん ハムエッグ ツナと小松菜のソテー ふりかけセレクト 味噌汁 (かぶ)	ごはん 豆腐とカニかまの煮込み ちくわのカレー炒め 春菊のごま和え 味噌汁 (白菜)	エネルギー 559 kcal 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 567 kcal 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 675 kcal 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 502 kcal 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 559 kcal 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 540 kcal 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 602 kcal 食塩相当量 4.1 g
	ごはん 鶏肉のごま焼き オクラ酢みそ和え すまし汁 (とろろ昆布) バナナ	ごはん 八宝菜 カニかまサラダ スープ (豆腐) りんご	※ハヤシライス シーザーサラダ スープ (オクラ) オレンジ	ゆかりごはん マグロカツ チンゲン菜ソテー 味噌汁 (さつま芋) りんご	●せかいパスタデー● スパゲティミートソース 卵と花野菜のサラダ スープ (ほうれん草) オレンジ	●柿の日● ごはん 牛肉のブルコギ キャベツのごまドレッシング和え スープ (わかめ) 柿	ごはん アジのムニエル 里芋の煮物 味噌汁 (大根) キウイ	エネルギー 614 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 547 kcal 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 675 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 660 kcal 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 714 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 619 kcal 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 611 kcal 食塩相当量 2.2 g
夕	ごはん アジの南蛮漬け かぼちゃサラダ 味噌汁 (えのき) キウイ	ごはん ひれカツ スパゲティサラダ 味噌汁 (ほうれん草) 桃缶	たぬきごはん 白菜と豚肉の塩こうじ炒め れんこんの土佐煮 味噌汁 (なす) パイン	ごはん 鶏つくね じゃが芋とエビのごまマヨ和え 味噌汁 (小松菜) バナナ	ごはん 豚肉のピカタ 切干のごま酢和え 味噌汁 (キャベツ) ゼリー	ごはん 鶏肉のおろしポン酢 かぼちゃの甘煮 真だくさん汁 オレンジ	豚丼 きゅうりとかぶの浅漬け 味噌汁 (鮭) バナナ	エネルギー 669 kcal 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 684 kcal 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 666 kcal 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 736 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 699 kcal 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 637 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 675 kcal 食塩相当量 2.4 g
	28	29	30	31										
朝	ごはん はんぺんの味噌マヨ焼き がんもの詰め煮 ふりかけセレクト 味噌汁 (しめじ)	ごはん 干辛焼き卵 かぶのそぼろあん ふりかけセレクト 味噌汁 (わかめ)	ごはん サワラの塩焼き 野菜炒め ふりかけセレクト 味噌汁 (えのき)	ごはん さつま揚げの卵とし 納豆 小松菜のお浸し 味噌汁 (油揚げ)										
夕	メンチカツバーガー チーズサラダ ミネストローネ オレンジ	ごはん 牛肉と根菜のオyster炒め ひじきサラダ 味噌汁 (チンゲン菜) キウイ	しょうゆラーメン エビ焼売 中華和え ゼリー	🍷お楽しみメニュー🍷 胚芽食パン パンプキングラタン キャベツサラダ スープ (しめじ) チョコババロア										
夕	ごはん チンジャオロース 中華サラダ スープ (大根) パイン	ハンバーグカレー シュリンプサラダ スープ (コーン) プリン	ごはん 鶏の治部煮 さつま芋のごま和え 味噌汁 (もやし) オレンジ	ごはん サバの煮付 ほうれん草の白和え 味噌汁 (玉葱) りんご	エネルギー 596 kcal 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 711 kcal 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 631 kcal 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 624 kcal 食塩相当量 2.2 g						

🍷...31日(木) 昼食: お楽しみメニュー ※本日は非常食を使用したメニューです
 ※都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承くださいませ。 江戸川区立障害者支援ハウス