



令和 6年 10月 献立 (2024/10/16~10/31)



	月	火	水	木	金	土	日
朝			16 ごはん 筑前煮 納豆 野菜炒め 味噌汁 (油揚げ) エネルギー 604 kcal 食塩相当量 3.0 g	17 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) エネルギー 553 kcal 食塩相当量 2.9 g	18 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) エネルギー 561 kcal 食塩相当量 2.5 g	19 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 エネルギー 503 kcal 食塩相当量 2.0 g	20 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 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 エネルギー 708 kcal 食塩相当量 1.8 g	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 エネルギー 634 kcal 食塩相当量 2.7 g	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 エネルギー 627 kcal 食塩相当量 2.5 g	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 エネルギー 650 kcal 食塩相当量 2.5 g	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 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 エネルギー 739 kcal 食塩相当量 2.5 g	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 エネルギー 627 kcal 食塩相当量 2.5 g	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 エネルギー 610 kcal 食塩相当量 2.7 g	ごはん カニ玉 茹で野菜サラダ サンラータン りんご エネルギー 587 kcal 食塩相当量 3.6 g	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 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) エネルギー 559 kcal 食塩相当量 2.2 g	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 エネルギー 567 kcal 食塩相当量 3.1 g	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) エネルギー 675 kcal 食塩相当量 3.1 g	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) エネルギー 502 kcal 食塩相当量 2.7 g	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) エネルギー 559 kcal 食塩相当量 2.8 g	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) エネルギー 540 kcal 食塩相当量 2.4 g	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 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 エネルギー 614 kcal 食塩相当量 2.6 g	ごはん 八宝菜 カニかまサラダ スープ (豆腐) りんご エネルギー 547 kcal 食塩相当量 2.2 g	※ハヤシライス シーザーサラダ スープ (オクラ) オレンジ エネルギー 675 kcal 食塩相当量 2.6 g	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 エネルギー 660 kcal 食塩相当量 3.2 g	●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 エネルギー 714 kcal 食塩相当量 2.6 g	●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 エネルギー 619 kcal 食塩相当量 2.2 g	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 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 エネルギー 669 kcal 食塩相当量 2.3 g	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 エネルギー 684 kcal 食塩相当量 3.0 g	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 エネルギー 666 kcal 食塩相当量 2.4 g	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 エネルギー 736 kcal 食塩相当量 2.6 g	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 エネルギー 699 kcal 食塩相当量 3.1 g	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 エネルギー 637 kcal 食塩相当量 2.6 g	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 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) エネルギー 574 kcal 食塩相当量 2.7 g	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) エネルギー 574 kcal 食塩相当量 2.1 g	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) エネルギー 510 kcal 食塩相当量 2.6 g	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) エネルギー 563 kcal 食塩相当量 2.9 g			
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 エネルギー 642 kcal 食塩相当量 3.0 g	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 エネルギー 749 kcal 食塩相当量 3.0 g	しょうゆラーメン エビ焼売 中華和え ゼリー エネルギー 623 kcal 食塩相当量 5.3 g	🍷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 エネルギー 679 kcal 食塩相当量 2.8 g			
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 エネルギー 596 kcal 食塩相当量 2.0 g	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 エネルギー 711 kcal 食塩相当量 3.5 g	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 エネルギー 631 kcal 食塩相当量 2.6 g	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 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