

# お献立

## 四季菜



※ご注文のお電話は前日16時までにお問い合わせ致します。

※十五穀米に含まれている黒米のみ中国産を使用しています。その他のご飯は国産米を使用しています。

<p>10月1日</p> <p>Bigハンバーグ デミグラスソース 白身フライ 蓮根金平 いんげんのピーナッツ和え 発芽玄米</p> <p>エネルギー 609kcal たんぱく質 25.6g 脂質 19.4g 炭水化物 80.9g 塩分 3.5g</p>	<p>10月2日</p> <p>野菜とわかめの豆富よせ &amp; 豚天 竹の子のそぼろ炒め がんと煮 小松菜の煮浸し ちらし寿司</p> <p>エネルギー 575kcal たんぱく質 19.9g 脂質 22.0g 炭水化物 73.0g 塩分 4.6g</p>	<p>10月3日</p> <p>白身魚の幽庵焼き エビカツ 紅葉平焼き ツキコン金平 発芽玄米</p> <p>エネルギー 499kcal たんぱく質 22.2g 脂質 11.6g 炭水化物 73.8g 塩分 3.0g</p>	<p>10月4日</p> <p>ふわふわ揚げ生姜あん マカロニサラダ 切干大根煮 ミニハンバーグ わかめご飯</p> <p>エネルギー 627kcal たんぱく質 15.7g 脂質 26.3g 炭水化物 79.7g 塩分 4.2g</p>	<p>10月5日</p> <p>酢鶏 あざりと大根の時雨煮 竹輪サラダ 焼売 発芽玄米</p> <p>エネルギー 496kcal たんぱく質 14.5g 脂質 13.1g 炭水化物 79.3g 塩分 3.2g</p>
	<p>10月9日</p> <p>鶏肉の照り焼き 中華サラダ 大根のそぼろあん カニと野菜の包み蒸し 五目ごはん</p> <p>エネルギー 482kcal たんぱく質 20.7g 脂質 13.0g 炭水化物 67.2g 塩分 2.9g</p>	<p>10月10日</p> <p>秋刀魚の塩焼き かき揚げ 豆乳がんと ほうれん草の胡麻和え 発芽玄米</p> <p>エネルギー 576kcal たんぱく質 18.0g 脂質 26.5g 炭水化物 64.5g 塩分 2.2g</p>	<p>10月11日</p> <p>ひれかつ カレー マカロニサラダ かぼちゃ煮 十五穀米</p> <p>エネルギー 543kcal たんぱく質 16.2g 脂質 17.5g 炭水化物 77.7g 塩分 2.3g</p>	<p>10月12日</p> <p>チキン トマトソース ロールキャベツ インゲンソテー 真砂炒め 発芽玄米</p> <p>エネルギー 414kcal たんぱく質 17.0g 脂質 12.6g 炭水化物 55.3g 塩分 1.7g</p>
<p>10月15日</p> <p>銀鮭の塩焼き 揚げ出し豆腐 みそつくね もやしのナムル 発芽玄米</p> <p>エネルギー 568kcal たんぱく質 26.1g 脂質 21.0g 炭水化物 66.1g 塩分 2.8g</p>	<p>10月16日</p> <p>鶏の唐揚げ 春雨の炒め物 じゃが芋のそぼろあん ジャンボシューマイ わかめご飯</p> <p>エネルギー 640kcal たんぱく質 22.0g 脂質 24.4g 炭水化物 77.4g 塩分 3.4g</p>	<p>10月17日</p> <p>豚肉の生姜焼き ササミときゅうりの梅和え 小判ひろうず 金平ごぼう 発芽玄米</p> <p>エネルギー 683kcal たんぱく質 19.6g 脂質 30.7g 炭水化物 77.4g 塩分 3.3g</p>	<p>10月18日</p> <p>チーズ入りコロッケ 麻婆豆腐 カニと野菜の包み蒸し もやしの中華和え ちらし寿司</p> <p>エネルギー 506kcal たんぱく質 13.4g 脂質 13.7g 炭水化物 79.9g 塩分 3.7g</p>	<p>10月19日</p> <p>ハンバーグ 和風きのこソース ナポリタン 大根サラダ えび入り団子 発芽玄米</p> <p>エネルギー 578kcal たんぱく質 18.7g 脂質 20.7g 炭水化物 78.1g 塩分 3.1g</p>
<p>10月22日</p> <p>タラのクリーム煮 大根のカニカマあん 白菜のゆず風味サラダ 甘辛肉団子 発芽玄米</p> <p>エネルギー 408kcal たんぱく質 21.9g 脂質 4.8g 炭水化物 67.0g 塩分 2.7g</p>	<p>10月23日</p> <p>家常豆腐(ジャージャン豆腐) 春雨サラダ チリ春巻き 菜の花の胡麻和え 十五穀米</p> <p>エネルギー 490kcal たんぱく質 15.1g 脂質 11.2g 炭水化物 80.8g 塩分 3.1g</p>	<p>10月24日</p> <p>大判肉包み野菜あん キャベツの胡麻サラダ さつま揚げの生姜醤油 卵の花 発芽玄米</p> <p>エネルギー 485kcal たんぱく質 12.8g 脂質 13.3g 炭水化物 76.3g 塩分 2.8g</p>	<p>10月25日</p> <p>油淋鶏 彩りピーマン もやしとザーサイのナムル カレーボール 五目ごはん</p> <p>エネルギー 450kcal たんぱく質 14.0g 脂質 12.4g 炭水化物 69.1g 塩分 2.2g</p>	<p>10月26日</p> <p>秋刀魚の蒲焼き風 ブロッコリーソテー 南瓜サラダ コーン焼売 発芽玄米</p> <p>エネルギー 515kcal たんぱく質 14.3g 脂質 19.3g 炭水化物 67.7g 塩分 2.4g</p>
<p>10月29日</p> <p>照り玉つくねバーグ 白身魚フライ 春雨のカレー炒め オクラの塩昆布和え 発芽玄米</p> <p>エネルギー 453kcal たんぱく質 16.1g 脂質 8.1g 炭水化物 76.4g 塩分 3.0g</p>	<p>10月30日</p> <p>海老チリソース キャベツサラダ 若芽のナムル 甘辛肉団子 ちらし寿司</p> <p>エネルギー 506kcal たんぱく質 14.4g 脂質 15.9g 炭水化物 75.5g 塩分 4.1g</p>	<p>10月31日</p> <p>かぼちゃのドーナツコロッケ 金平ごぼう ツナマリネ フランクソテー 発芽玄米</p> <p>エネルギー 551kcal たんぱく質 10.6g 脂質 17.9g 炭水化物 84.8g 塩分 1.6g</p>		

