



四季菜



※ご注文のお電話は前日16時までをお願いいたします。

※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。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>10月2日</p> <p>秋刀魚の胡麻照り焼き</p> <p>サーモンスパゲティ いんげんのピーナッツ和え チーズ包み揚げ 発芽玄米</p> <p>エネルギー 571kcal たんぱく質 19.6g 脂質 21.6g 炭水化物 71.6g 塩分 2.5g</p>	<p>10月3日</p> <p>イカカツ</p> <p>竹の子のそぼろ炒め 小松菜の煮浸し かぼちゃ煮 五目ごはん</p> <p>エネルギー 545kcal たんぱく質 17.3g 脂質 14.0g 炭水化物 86.2g 塩分 2.3g</p>	<p>10月4日</p> <p>豚ロースの照り焼き</p> <p>ブロッコリーソテー 炒り玉子 海苔渦巻き天 発芽玄米</p> <p>エネルギー 473kcal たんぱく質 16.2g 脂質 15.2g 炭水化物 65.0g 塩分 2.4g</p>	<p>10月5日</p> <p>白身魚の幽庵焼き</p> <p>揚げ出し豆腐 切干大根煮 ミニハンバーグ 十五穀米</p> <p>エネルギー 542kcal たんぱく質 23.1g 脂質 14.2g 炭水化物 78.2g 塩分 3.4g</p>	<p>10月6日</p> <p>酢鶏</p> <p>あさりと大根の時雨煮 もやしと人参胡麻和え 焼売 発芽玄米</p> <p>エネルギー 458kcal たんぱく質 13.4g 脂質 9.5g 炭水化物 78.2g 塩分 2.7g</p>
<p>10月9日</p> <p></p>	<p>10月10日</p> <p>赤魚の西京焼き</p> <p>大根のそぼろあん 煮物 さつま芋のレモンあん わかめご飯</p> <p>エネルギー 464kcal たんぱく質 18.7g 脂質 6.4g 炭水化物 79.8g 塩分 3.7g</p>	<p>10月11日</p> <p>鶏の照り焼き</p> <p>芋天 菜の花の玉子炒め 豆腐ボール 発芽玄米</p> <p>エネルギー 540kcal たんぱく質 19.1g 脂質 20.5g 炭水化物 67.3g 塩分 2.1g</p>	<p>10月12日</p> <p>ひれかつ</p> <p>マカロニサラダ 白身魚の照り焼き 紅葉平焼き ちらし寿司</p> <p>エネルギー 474kcal たんぱく質 17.9g 脂質 13.4g 炭水化物 68.6g 塩分 2.6g</p>	<p>10月13日</p> <p>チキン トマトソース</p> <p>白菜サラダ 炊き合わせ 春巻 発芽玄米</p> <p>エネルギー 506kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.6g 炭水化物 72.2g 塩分 2.5g</p>
<p>10月16日</p> <p>チキン南蛮</p> <p>じゃが芋のそぼろあん ブロッコリーの明太ドレッシング和え ナムル餃子 発芽玄米</p> <p>エネルギー 576kcal たんぱく質 17.8g 脂質 20.4g 炭水化物 78.7g 塩分 3.5g</p>	<p>10月17日</p> <p>白身魚の香味ソース</p> <p>ひじきの五目煮 つくね小判 もやしのナムル 十五穀米</p> <p>エネルギー 550kcal たんぱく質 18.2g 脂質 16.2g 炭水化物 80.1g 塩分 3.2g</p>	<p>10月18日</p> <p>豚肉の生姜焼き</p> <p>ササミときゅうりの梅和え 肉ごぼう 大学芋 発芽玄米</p> <p>エネルギー 548kcal たんぱく質 13.2g 脂質 19.6g 炭水化物 75.6g 塩分 2.2g</p>	<p>10月19日</p> <p>マグロカツ</p> <p>麻婆豆腐 チヂミ 切干大根煮 五目ごはん</p> <p>エネルギー 449kcal たんぱく質 13.4g 脂質 10.9g 炭水化物 72.0g 塩分 2.5g</p>	<p>10月20日</p> <p>ハンバーグ和風あんかけ</p> <p>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 529kcal たんぱく質 15.8g 脂質 18.8g 炭水化物 71.8g 塩分 2.2g</p>
<p>10月23日</p> <p>タラのクリーム煮</p> <p>大根のカニカマあん 竹輪の蒲焼き あさりの佃煮 発芽玄米</p> <p>エネルギー 432kcal たんぱく質 19.0g 脂質 7.6g 炭水化物 69.1g 塩分 2.5g</p>	<p>10月24日</p> <p>カニしぐれオムレツ & 唐揚げ</p> <p>春雨サラダ 卵の花 棒天 ちらし寿司</p> <p>エネルギー 432kcal たんぱく質 12.6g 脂質 8.9g 炭水化物 72.0g 塩分 3.8g</p>	<p>10月25日</p> <p>大判肉包み</p> <p>キャベツの胡麻サラダ はんぺん煮 青菜の煮浸し 発芽玄米</p> <p>エネルギー 438kcal たんぱく質 11.5g 脂質 11.5g 炭水化物 70.0g 塩分 2.3g</p>	<p>10月26日</p> <p>鶏天みぞれあん</p> <p>彩りビーフン もやしとザーサイのナムル カレーボール わかめご飯</p> <p>エネルギー 503kcal たんぱく質 13.4g 脂質 15.9g 炭水化物 75.3g 塩分 3.7g</p>	<p>10月27日</p> <p>秋刀魚の蒲焼き風</p> <p>炒り豆腐 南瓜サラダ ごぼうすり身揚げ 発芽玄米</p> <p>エネルギー 565kcal たんぱく質 17.3g 脂質 21.7g 炭水化物 71.8g 塩分 2.3g</p>
<p>10月30日</p> <p>照り玉つくねバーグ</p> <p>五目卵の花 玉子しんじょうの天ぷら 小松菜の煮浸し 発芽玄米</p> <p>エネルギー 494kcal たんぱく質 17.5g 脂質 12.9g 炭水化物 74.4g 塩分 3.5g</p>	<p>10月31日</p> <p>かぼちゃのドーナツコロッケ</p> <p>明太スパゲティ ツナマリネ ふんわり蒸し 五目ごはん</p> <p>エネルギー 549kcal たんぱく質 11.0g 脂質 17.0g 炭水化物 85.2g 塩分 1.5g</p>			



