

10月 献立

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>29日(木) 呉汁は、熊本県の郷土料理です。</p> <p>毎日のカロリーはお米・牛乳抜きで ご飯は、80g約284カロリー 牛乳は、200cc約134カロリーです。</p>			<p>1日</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆トマトスープ ★粉ふき芋② ☆鶏肉のスパイス焼き ★小松菜のゴマ和え <p>242カロリー</p>	<p>2日</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆豆腐と麩のすまし汁 ☆イワシの味噌焼き ★筑前煮 ★みかん <p>246カロリー</p>
<p>5日</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆コーンスープ ★茹でブロッコリー ☆焼きハンバーグ ★牛蒡のサラダ <p>294カロリー</p>	<p>6日</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆味噌汁 ★野菜炒め ☆豚肉の生姜焼き ★チュルルンゼリー(ピーチ) <p>242カロリー</p>	<p>7日</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆酢豚 ★三角いなり煮 ★切干大根のおかか和え <p>282カロリー</p>	<p>8日</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆かきたま汁 ☆鯖の竜田揚げ ★大根の煮付け ★ナスの揚げ煮 ★梨 <p>308カロリー</p>	<p>9日</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆チキンカレー ☆ミートオムレツ ★海藻サラダ <p>254カロリー</p>
<p>12日</p> <p>体育の日</p>	<p>13日</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆秋の山菜汁 ☆鮭の塩焼き ★大学芋② ★インゲンのピーナッツ和 <p>254カロリー</p>	<p>14日</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ハヤシシチュー ★法蓮草ともやしのソテー ★玉子ロール <p>248カロリー</p>	<p>15日</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆春雨スープ ★カリフラワーサラダ ★肉入りコロッケ <p>255カロリー</p>	<p>16日</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆中華風コーンスープ ☆手作りチキンカツ ★りんご ★ほうれん草の和え物 <p>251カロリー</p>
<p>19日</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆クリームシチュー ☆豚肉のマスタード焼き ★コールスローサラダ ★プチケーキ <p>312カロリー</p>	<p>20日</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆のっぺい汁 ★インゲンのゴマ和え ☆さんまの蒲焼 ★オレンジ <p>237カロリー</p>	<p>21日</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆中華スープ ☆チンジャオロース風炒め ★蒸シューマイ②個 <p>251カロリー</p>	<p>22日</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆五目スープ ★ブロッコリードレ和え ☆唐揚げ② ★金平牛蒡 <p>259カロリー</p>	<p>23日</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆カレーうどんのだし ★うどん(法蓮草・揚げ) ☆タラの天ぷら ★白菜と胡瓜の即席漬け <p>276カロリー</p>
<p>26日</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆マカロニのスープ ★イカリングフライ② ★蓮根とインゲンの甘辛煮 ★みかん <p>243カロリー</p>	<p>27日</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆豚汁 ☆おでん (大根・厚揚げ・卵・三角こんにゃく) ★たらこふりかけ <p>239カロリー</p>	<p>28日</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ワカメスープ ★竹輪2色揚げ(カレー・チーズ) ★小松菜と白菜のお浸し <p>237カロリー</p>	<p>29日</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆呉汁 ☆鮭メンチカツ ★りんご ★キャベツのじゃこ和え <p>242カロリー</p>	<p>30日</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆コンソメスープ ★スパソテー ★エビフライ「タルタル付き」 ★コロコロパンキンサラダ <p>241カロリー</p>

☆は温かいメニュー