

10月献立表(国立病院管理栄養士監修)



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日	2日	3日	4日	5日	6日
油淋鶏 コールスロー ぜんまい炒り煮 ほうれん草のり和え きのこソテー 270kcal	牛ごぼう さっぱりサラダ 蒸し茄子梅風味 高野煮 ピーマンの胡麻和え 271kcal	鮭の幽庵焼き ゆかり和え ごぼう厚揚げ煮 カレー炒め お浸し 269kcal	ダッカルビ いんげんの黒胡麻和え 切干大根炒め煮 カリフラワーのサラダ 金平牛蒡カレー風味 327kcal	さわら田楽焼き カラフルビーマンソテー もやしのナムル チキンサラダ きのこしぐれ 267kcal	鮭の南蛮漬け ガーリック炒め おくらの鰹和え 小松菜の煮浸し 茄子のしそ和え 294kcal
8日	9日	10日	11日	12日	13日
体育の日 	鶏肉と野菜のガーリック炒め ひじきの中華風和え ふきの煮物 大根サラダ いんげんの黒胡麻和え 260kcal	かれのいの煮付け パンパンジーサラダ きのこウインナー炒め のり和え 金平牛蒡カレー風味 261kcal	肉団子トマト煮 チンゲン菜のあえもの 野菜のしゃきと炒め ひじき炒り煮物 大根の磯香あえ 261kcal	ほっけのチャンチャン焼き ふきと筍の炒め煮 ピーマンの和え物 なすの炒めもの 小松菜のごま和え 267kcal	豚肉の南蛮漬け 小松菜のごま和え いんげんの金平 ふるふき大根 カリフラワーのサラダ 305kcal
15日	16日	17日	18日	19日	20日
甘辛唐揚げ にんじんサラダ ポトフ 小松菜の煮浸し やみつき胡瓜 282kcal	とんかつおろしポン酢 胡瓜のレモン漬け 鶏と茄子の味噌煮 高野豆腐の含め煮 和え物 240kcal	豆腐ハンバーグきのこソース ほうれん草の生姜和え チキンのマリネ 茄子のトマト煮 おろし和え 268kcal	赤魚胡麻照り焼き 胡瓜の酢の物 ごぼうの土佐煮 ガーリック炒め からし和え 266kcal	ポークビーンズ ほうれん草ソテー ふるふき大根 ツナサラダ きのこしぐれ 280kcal	鮭の西京焼き 白菜ゆかり和え 揚げ茄子みぞれあえ ごぼうサラダ 人参シリシリ 268kcal
22日	23日	24日	25日	26日	27日
豚肉の野菜炒め なめこの酢の物 ぜんまい炒り煮 チキンサラダ しめじと筍のおかか煮 275kcal	ぶりの香味味噌だれ焼き わさび和え ほうれん草のソテー 白菜の煮びたし もやしの酢和え 262kcal	鶏肉とねぎのくわ焼き 白菜のピーナッツ和え 茄子の揚げ浸し ひじきのサラダ 青梗菜の中華和え 265kcal	牛肉オイスター炒め 大根のくず煮 牛蒡ごま和え 炒り豆腐 ゆず香和え 303kcal	たらの甘酢あんかけ ほうれん草のソテー 柚子胡椒和え 中華風味噌炒め インゲンの和え物 261kcal	鶏肉塩麹焼き シーチキンサラダ ほうれん草ソテー 切干大根煮 生姜和え 271kcal
29日	30日	31日			
鮭の香り蒸し おろし和え 茄子のオランダ煮 ドレッシング和え スープ煮 261kcal	鶏肉の中華南蛮漬け 大根の梅あえ ソテー 白菜とツナの煮浸し 蒸し茄子サラダ 265kcal	ハンバーグトマトソース シーチキンサラダ 鶏と茄子の味噌煮 なます ひじき炒め煮 294kcal			

- *仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。
- *カロリーはライスの160gで269kcalをプラスしてください
- *弊社のご飯は国産米を使用しています。



(株)ハローランチサービス
 (554)1612 FAX(553)7959