

# 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
				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	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 272kcal
4日	5日	6日	7日	8日	9日
肉団子トマト煮 チンゲン菜のあえもの 野菜のしゃきっと炒め ひじき炒り煮物 大根の磯香あえ 261kcal	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 なます 327kcal	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 黒胡麻和え 262kcal	かれいの煮付け バンバンジーサラダ きのこベーコン炒め ほうれん草のり和え 金平牛蒡カレー風味 263kcal	豚肉の南蛮漬け 小松菜のごま和え いんげんのきんぴら ふるふき大根 カリフラワーのサラダ 305kcal	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 269kcal
11日	12日	13日	14日	15日	16日
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 いんげん生姜和え 272kcal	豚肉と青梗菜の塩炒め 大根のきんぴら エビのマリネ 三色和え 厚揚げ豆腐の含め煮 280kcal	豆腐ハンバーグきのこソース ほうれん草の生姜和え ピーマンのマリネ 茄子のトマト煮 おろし和え 272kcal	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	たらの甘酢あんかけ ほうれん草のソテー 柚子胡椒和え もやし中華風味噌炒め いんげん生姜和え 260kcal	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 279kcal
18日	19日	20日	21日	22日	23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 277kcal	鶏肉とねぎのくわ焼き 白菜のピーナツ和え 茄子の揚げ浸し ひじきのサラダ 青梗菜の中華和え 266kcal	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	牛肉オイスター炒め 大根のくず煮 牛蒡ごま酢和え 炒り豆腐 小松菜ゆず香和え 294kcal	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 269kcal	おろしハンバーグ にんじんサラダ 炒り豆腐 青梗菜のソテー 牛しぐれ 282kcal
25日	26日	27日	28日	29日	30日
麻婆春雨 大豆胡麻ドレあえ サラダ風チキン 白菜のおかか和え もやしソテー 300kcal	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 285kcal	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 322kcal	さわら田楽焼き カラフルピーマンソテー もやしのナムル チキンサラダ きのこしぐれ 291kcal	鶏肉の中華南蛮漬け 大根の梅あえ ほうれん草のソテー 白菜とツナの煮浸し むしなすサラダ 265kcal	豆腐肉みそかけ 白菜の酢の物 おでん風煮 いんげんごま和え 和風サラダ 290kcal

\*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