

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
					牛肉と厚揚げのみそ煮 むしなすサラダ 韓国風チャプチェ のり和え 胡瓜と若芽の甘酢 293kcal
3日	4日	5日	6日	7日	8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	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 もやしとの酢和え 262kcal	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	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 ゆず香和え 294kcal	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 いんげん生姜和え 260kcal	甘辛唐揚げ にんじんサラダ ポトフ 小松菜の煮浸し やみつききゅうり 282kcal
10日	11日	12日	13日	14日	15日
スポーツの日 	ほっけのチャンチャン焼き ふきと筍の炒め煮 ピーマンと油揚げの和え物 なすの炒めもの 小松菜のごま和え 269kcal	鶏肉と野菜のガーリック炒め 中華風和え ふきの煮物 大根サラダ インゲン黒ゴマ和え 262kcal	肉団子トマト煮 チンゲン菜の和え物 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	かれいの煮付け バンバンジーサラダ きのこ炒め ほうれん草白菜のり和え きんぴらごぼうカレー風味 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 ハムとカリフラワーのサラダ 305kcal
17日	18日	19日	20日	21日	22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	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 きんぴらごぼうカレー風味 322kcal	豚肉のチャンプル 添え野菜 じゃがいもの含め煮 カリフラワーのサラダ 切干大根の煮付け 285kcal	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	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	牛ごぼう さっぱりサラダ 蒸し茄子梅おかか風味 高野煮 ピーマンの胡麻和え 271kcal
24日	25日	26日	27日	28日	29日
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	ポークビーンズ ほうれん草ソテー ふるふき大根ゆず味噌かけ ツナサラダ きのこしぐれ 279kcal	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	牛肉山椒焼き ごぼうの土佐煮 大根のナムル 小松菜のソテー 南瓜の煮付け 281kcal	鮭の西京焼き 白菜ゆかり和え 揚げ茄子みぞれあえ ごぼうのゴマサラダ 人参シリシリ 269kcal
31日	*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。				
たらと野菜のみそ焼き 鶏肉カレー炒め 小松菜とえのきのソテー 根菜の含め煮 中華酢和え 296kcal					



株)ハローランチサービス

☎ (554)1612 FAX (553)7959