

# 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
			鱈の南蛮漬け <small>ウインナーとピーマンのガーリック炒め</small> 鰹和え 小松菜の煮浸し 茄子のしそ和え 294kcal	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 きのごソテー 272kcal	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
5日	6日	7日	8日	9日	10日
豚肉の南蛮漬け 小松菜のごま和え いんげんのきんぴら <small>ふるふき大根～レモンみそ～</small> ハムとカリフラワーのサラダ 305kcal	<small>鶏肉と野菜のガーリック炒め</small> ひじきの中華風和え ふきの煮物 大根サラダ <small>いんげんの黒胡麻和え</small> 262kcal	かれの煮付け バンバンジーサラダ きのごべーコン炒め <small>ほうれん草と白菜のり和え</small> きんぴらごぼうカレー風味 263kcal	ポークビーンズ ほうれん草ソテー <small>ふるふき大根のゆず味噌かけ</small> ツナサラダ きのこしぐれ 279kcal	<small>ほっけのチャンチャン焼き</small> 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	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
12日	13日	14日	15日	16日	17日
牛肉のトマト煮 <small>たけのこのカニあんかけ</small> カリフラワーの辛し和え やみつききゅうり 白菜煮つけ 282kcal	<small>とんかつおろしポン酢</small> 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	豆腐ハンバーグきのごソース <small>ほうれん草の生姜和え</small> チキンとピーマンのマリネ 茄子のトマト煮 おろし和え 272kcal	<small>ぶりの香味味噌だれ焼き</small> わさび和え <small>ほうれん草のソテー</small> 白菜の煮びたし <small>もやしとピーマンの酢和え</small> 262kcal	肉団子トマト煮 <small>チンゲン菜のあえもの</small> 野菜のしやきと炒め ひじき炒り煮物 大根の磯香あえ 261kcal	鮭の西京焼き 白菜ゆかり和え 揚げ茄子みぞれあえ <small>シャキシャキごぼうのゴマサラダ</small> 人参シリシリ 269kcal
19日	20日	21日	22日	23日	24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 <small>しめじと筍のおかか煮</small> 277kcal	赤魚胡麻照り焼き 胡瓜の酢の物 ごぼうの土佐煮 <small>鶏肉と小松菜のガーリック炒め</small> からし和え 266kcal	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 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 <small>小松菜とえのきのゆず香和え</small> 294kcal	エビチリソース 南瓜サラダ ぜんまい煮 小松菜の生姜和え キャベツのコンソメ煮 285kcal	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
26日	27日	28日	29日	30日	31日
豚肉の中華炒め ぜんまい炒り煮 <small>ほうれん草と厚揚げ煮浸し</small> キャベツの和え物 茄子のケチャップ炒め 292kcal	炊き込みご飯 牛大根 和え物 レンコン金平 ごまドレッシング和え 278kcal	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 <small>ほうれん草としめじのソテー</small> 白菜とツナの煮浸し むしなすサラダ 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 290kcal	鮭焼き魚 小松菜ソテー 金平ごぼう なすの葛あん ポテトの和風サラダ 260kcal

\*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

TEL (554) 1612 FAX (553) 7959