

献立表

脂質コントロール食

						10/1	10/2	10/3
朝	A定食					ハ290g・ｲﾂﾖｼﾔﾑ 野菜の炒め物(小柱) 果物(オレンジ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ハ290g・ｲﾂﾖｼﾔﾑ ミネストローネ(D) 果物(ﾊﾅﾅﾅ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ハ290g・あんず ﾋﾂｸﾞﾗﾝｼﾞ(T) 果物(ｽﾀﾋﾞ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)
昼	A定食					ご飯 220g ﾊﾊﾙの甘酢あんかけ(D) 高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ(ﾄﾚ) 手作りゼリー(ｲﾂ)	ご飯 220g 赤魚の照り煮 野菜のマリネ ﾌﾙｰﾂﾔﾑ(ﾄﾚ)	ご飯 220g ホキの味噌焼き 長手のみたらし風 ゆかり和え(ｷﾔﾍﾞ)
夕	A定食					ご飯 220g 鶏肉のパン粉焼(F) 鶏肉の甘酢煮 長手サラダ りんごのコンポート	ご飯 220g 肉豆腐(T) 南瓜いとこ煮 小松菜の土佐和え 漬し汁(ﾌｳｷ・ﾊﾔﾍﾞﾝ)	ご飯 220g 鶏肉の生姜焼き(ｽﾀﾋﾞ) 大根の炒め物 ﾌｳｷのﾅﾑﾙ 味噌汁(ﾌｳｷ・ﾀﾏﾅﾍﾞ)
		10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10
朝	A定食	ハ290g・ｲﾂﾖｼﾔﾑ カブと鶏ひきのソテー 果物(オレンジ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ハ290g・あんず ｶﾜｶﾜとﾋﾂｸﾞﾗﾝｼﾞ(T) 果物(ｷｳｲ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ハ290g・ｲﾂﾖｼﾔﾑ 小柱のクリーム煮(T) 果物(ｽﾀﾋﾞ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ハ290g・ｲﾂﾖｼﾔﾑ ｽｰﾌﾟ仕立て(D) 果物(ｷｳｲ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ハ290g・あんず 野菜の炒め物(小柱) 果物(ﾊﾅﾅﾅ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ハ290g・ｲﾂﾖｼﾔﾑ ｷﾔﾍﾞのｽｰﾌﾟ煮 果物(ｽﾀﾋﾞ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ハ290g・あんず ﾎｰｸﾞのﾄﾏﾄ煮 果物(ｽﾀﾋﾞ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)
昼	A定食	ご飯 220g 鶏肉のﾄﾏﾄ煮(皮ﾏ60) 錦しぎ 春雨サラダ(T)	ご飯 220g 回鍋肉T 大根とツナのﾎﾞﾂﾂF 手作りゼリー(ｲﾂ)	ご飯 220g ｷﾂの香味ﾂｰｽ(焼) 大豆とひじきの煮物 D 小松菜の土佐和え	肉うどんT めんかけつゆ(温) 竹輪とｷﾔﾍﾞの金平煮豆(金時豆)	ご飯 220g ｲﾂの野菜あんかけ じゃが芋の煮物 白菜のお浸し	ご飯 220g 鶏肉のBBQｽﾂ焼き(5) さつま芋とりんご煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾎﾞﾂﾂ(P)	ご飯 220g 鯉の田楽焼き 金平ごぼう 春雨ﾎﾞﾂﾂ(ｽﾀﾋﾞ)
夕	A定食	ご飯 220g メハルの梅焼き 含め煮(大根・人参) 煎瓜ﾎﾞﾂﾂ(D) 漬し汁(小松菜・花魁)	ご飯 220g ﾌﾙｰﾂ(自身)ﾚﾓﾝ焼き ｷﾔﾍﾞ 香に豆腐 味噌汁(ﾌｳｷ・ｷﾔﾍﾞ)1/2	ご飯 220g ﾐｰﾄﾛｰﾌﾞ ｽﾏｲﾙﾎﾞﾂﾂ(ﾌﾙｰﾂ)ﾚ ﾌﾙｰﾂ羹(黄桃) 味噌汁(ﾌｳｷ・豆腐)	ご飯 220g 赤魚の西京焼き(40) 鶏さぼろと煮の煮物 ごま和え(ｲﾂ) みたらし団子	ご飯 220g のし鍋 1/2 野菜の甘酢炒め(D) ﾎﾞﾂﾂｺﾌﾞ(ﾌﾙｰﾂ)ﾎﾞﾂﾂ 漬し汁(ｷﾔﾍﾞ・ﾌｳｷ)	ご飯 220g 鮭の塩焼き(60) 付)大根おろし 付)ﾊｯｸﾞﾂｰｽ ぜんまいの炒め煮 あんみつ	ご飯 220g 鶏肉の甘辛焼き(80) 小松菜のお浸し 葛切り団子黒蜜かけ 味噌汁(ﾌｳｷ・ｷﾔﾍﾞ)
		10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17
朝	A定食	ハ290g・ｲﾂﾖｼﾔﾑ 野菜ソテー(F) 果物(ﾊﾅﾅﾅ0.5単位) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ハ290g・ｲﾂﾖｼﾔﾑ ｼﾞｬｸﾞ 芋のﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ煮 果物(ｷｳｲ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ハ290g・あんず 野菜ソテー U 果物(ｽﾀﾋﾞ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ハ290g・ｲﾂﾖｼﾔﾑ 野菜の炒め物(小柱) 果物(オレンジ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ハ290g・あんず 鶏肉のｺﾝﾅｽ煮 果物(ｷｳｲ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ハ290g・ｲﾂﾖｼﾔﾑ ツナサラダ(T) 果物(オレンジ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ハ290g・あんず 野菜の炒め物(小柱) 果物(ｽﾀﾋﾞ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)
昼	A定食	ご飯 220g 豚肉の生姜炒めD ごま和え(ｲﾂ) 白菜ソテー	けんちんうどん けんちんつゆ 煮豆(金時豆) 甘酢和え(黒・菜)	ご飯 220g ﾌﾙｰﾂのﾄﾏﾄｽｰｽ(80) ｷﾔﾍﾞ ｷﾔﾍﾞツｳﾗﾀﾞ 手作りゼリー(ｲﾂ)	ご飯 220g ホキの味噌焼き 里芋の煮物 小松菜のお浸し	ご飯 220g ﾊﾞﾅﾅ(T) 高野豆腐の煮物 彩りなます	ご飯 220g ｷﾔﾍﾞのﾌｳｷ焼き風(T) 竹輪と牛蒡の金平 ﾌﾙｰﾂｸｳｸﾞﾃﾙ白玉	ご飯 220g ｷﾔﾍﾞのﾌｳｷ焼き風(80) 花野菜サラダ ﾎﾞﾂﾂ ｷﾔﾍﾞのﾌｳｷ添え
夕	A定食	ご飯 220g 赤込みﾊﾝﾍﾞｰｸ(ｷﾔﾍﾞ)D ﾎﾞﾂﾂ(黒糖) ｺﾝﾅｽｰﾌﾞ(ｷﾔﾍﾞ)ﾎﾞﾂﾂ	ご飯 220g ﾊﾊﾙの和風ﾂｰｽF 野菜の甘みそ炒め 長芋とオクラの梅和え ﾁｮｺﾌﾞﾘﾝ	ご飯 220g 鶏肉の照り焼きF 春雨の金平煮 白菜の酢の物 味噌汁(ﾌｳｷ・豆腐)	ご飯 220g 野郎ﾄﾞﾘｰT 野菜の中華和え 大学芋風あんがらめ 中華ｽｰﾌﾞ(ﾌｳｷ・ねぎ)	ご飯 220g 赤魚の照り煮 小松菜の和え物 ﾌﾙｰﾂ羹(みかん) 味噌汁(ｷﾔﾍﾞ・豆腐)	ご飯 220g ｲﾂのﾊﾝﾌﾟ焼(T) 付)ﾊｯｸﾞﾂｰｽ 節なす生姜和え ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのエビあん 手作りゼリー(ｲﾂ)	ご飯 220g ｱｶｳｵの塩焼(80) 付)大根おろし 付)ﾊｯｸﾞﾂｰｽ 切り昆布の煮付け ﾎﾝ酢和え(ｷﾔﾍﾞ・ﾌｳｷ) 中華ｽｰﾌﾞ(玉ねぎ)
		10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
朝	A定食	ハ290g・あんず 豚肉と野菜のﾎﾞﾂﾂ(5) 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ハ290g・ｲﾂﾖｼﾔﾑ ミネストローネ(ｲﾂ) 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ハ290g・あんず エビと野菜のﾎﾞﾂﾂ 果物(ｽﾀﾋﾞ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ハ290g・ｲﾂﾖｼﾔﾑ ﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ煮(ｲﾂ) 果物(ｽﾀﾋﾞ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ハ290g・ｲﾂﾖｼﾔﾑ ｼﾞｬｸﾞ ｲﾂのｽｰﾌﾟ煮 P 果物(オレンジ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ハ290g・あんず 野菜ソテー U 果物(ｽﾀﾋﾞ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ハ290g・あんず 野菜ソテー 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)
昼	A定食	ご飯 220g ホキの味噌焼き さつま芋の甘辛煮 お浸し(ｺﾜｲ・ｼﾞｬｸﾞ)	ご飯 220g ﾁｷﾝｿﾂｰ(T) ごま和え(ｲﾂ) ｷﾔﾍﾞ(ﾉﾝﾄﾞ)ﾚﾓﾝ	ﾐﾄｰｽﾞうどん(250) ｺｰﾝｳﾗﾀﾞ 白菜と小柱のﾎﾞﾂﾂ	ご飯 220g ﾌﾙｰﾂのﾑﾆｴﾙ(60) ごぼうとｺﾜｲの煮物 ゆかり和え(白菜) 低塩のり佃煮	ご飯 220g ｷﾔﾍﾞの照り煮 小松菜の和え物 ﾌﾙｰﾂ羹(みかん) 味噌汁(ｷﾔﾍﾞ・豆腐)	ご飯 220g ｷﾔﾍﾞのﾌｳｷ焼き風(T) 付)ﾊｯｸﾞﾂｰｽ 節なす生姜和え ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのエビあん 手作りゼリー(ｲﾂ)	ご飯 220g たらの味噌焼き 青菜とｼﾞｬｸﾞの炒めもの ごぼうの胡麻和え 手作りゼリー(ｲﾂ)
夕	A定食	ご飯 220g ﾁｷﾝｿﾂｰ(T) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ りんごのコンポート 中華ｽｰﾌﾞ	ご飯 220g たらの磯辺焼きT 炒り豆腐(P) 海藻サラダ(ｷﾔﾍﾞ) 煮しﾊﾝ(黒糖)	梅しそご飯 鶏肉の照り煮 甘酢和え(ｷﾔﾍﾞ・ｺﾝ) ロールケーキ(抹茶)	ご飯 220g ﾐｰﾄﾛｰﾌﾞ(T) ナスの炒め物 小松菜と卵の和え物 ﾎﾞﾂﾂｺﾌﾞ(ﾌﾙｰﾂ)ﾎﾞﾂﾂ	ご飯 220g ﾊﾊﾙの香味焼き(80) 酢の物(ｷﾔﾍﾞ・ﾌｳｷ) 手作りゼリー(ｲﾂ) 味噌汁(豆腐・ねぎ)	ご飯 220g ｷﾔﾍﾞの野菜あんかけ(60) 金平ごぼう 葛切り団子黒蜜かけ 味噌汁(ﾌｳｷ・ﾀﾏﾅﾍﾞ)	ご飯 220g 豆腐(ﾊﾊﾞｰｸ)1/2) 切干大根の生姜炒め 酢味噌和え(ﾌｳｷ) ﾁｮｺﾌﾞﾘﾝ
		10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
朝	A定食	ハ290g・ｲﾂﾖｼﾔﾑ 鶏肉と野菜のｺﾝﾅｽ煮 果物(オレンジ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ハ290g・ｲﾂﾖｼﾔﾑ 白菜と小柱のｽｰﾌﾞ 果物(ｷｳｲ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ハ290g・ｲﾂﾖｼﾔﾑ ﾎｰｸﾞﾎｰﾝｽ(D) 果物(ｽﾀﾋﾞ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ハ290g・あんず ｶﾜｶﾜとﾋﾂｸﾞﾗﾝｼﾞ(T) 果物(ﾊﾞﾅﾅ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ハ290g・ｲﾂﾖｼﾔﾑ ｽｰﾌﾟ煮(ﾄﾘ)U 果物(オレンジ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ハ290g・ｲﾂﾖｼﾔﾑ ｷﾔﾍﾞのｽｰﾌﾟ煮 果物(ｽﾀﾋﾞ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)	ハ290g・ｲﾂﾖｼﾔﾑ ｼﾞｬｸﾞ ｲﾂのｽｰﾌﾟ煮(T) 果物(ｷｳｲ) ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ)
昼	A定食	五目ﾌｳｶﾌｳﾄﾞﾝF(減) 高野豆腐の煮物 減塩 かぶのﾅﾑﾙ(5) 手作りゼリー(ｲﾂ)	ﾁｷﾝｿﾗｲｽ ツナサラダ(青じそ) ｺﾝﾅｽｰﾌﾞ(ｷﾔﾍﾞ)	ご飯 220g 鶏肉の生姜炒め(T) 中華風炒り豆腐 ｷﾔﾍﾞのごま酢和え	ご飯 220g 鯉の甘酢あん(焼・40) 茄子の生姜炒め 海藻サラダ(ﾄﾏﾄ)	ご飯 220g 鶏肉の味噌焼(T) 焼豆腐と青菜の煮物 白菜のお浸し(5)	ご飯 220g ｷﾔﾍﾞのﾄﾏﾄｽｰｽかけ(F) じゃがいもの含め煮 白菜の和え物	ご飯 220g ｷﾂの野菜ﾂｰｽ(80) 炊き合わせ(高野豆腐) ごま和え(ｷﾔﾍﾞ) 味噌汁(大根・ﾌｳｷ 1/2)
夕	A定食	ご飯 220g ｸﾘｰﾑﾁｬｰ(F) 盛合せﾎﾞﾂﾂ(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ) ﾌﾙｰﾂﾎﾞﾂﾂ	ご飯 220g たらの甘酢あんかけ 春雨ﾎﾞﾂﾂ(ｽﾀﾋﾞ) 煮しﾊﾝ(黒糖)	ご飯 220g 赤魚の西京焼き(60) 大根の炒め物 ｷﾔﾍﾞ(ｷﾔﾍﾞ・ﾌﾙｰﾂ) 味噌汁(ﾌｳｷ・豆腐)	ご飯 220g 焼ｺﾛｯｹ(P) 付)ﾊｯｸﾞﾂｰｽ 春雨のさつま煮 あんみつ 味噌汁(ﾌｳｷ・ﾀﾏﾅﾍﾞ)	行事食献立 お楽しみに！	ご飯 220g ｷﾂの野菜ﾂｰｽ(80) 炊き合わせ(高野豆腐) ごま和え(ｷﾔﾍﾞ) 味噌汁(大根・ﾌｳｷ 1/2)	

* 献立は都合により変更する場合があります。