ライブラリ予定献立表

	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)		
朝	ごはん(150) お魚ソーセージとポテトの コンソメ炒め 豆たっぷり ヘルシーサラダ 梅びしお 味噌汁	ごはん(150) えびのお魚つみれと 茄子の味噌煮 温泉卵 漬物 すまし汁	ごはん(150) 豚肉と野菜の和風炒め ほうれん草のごま和え ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) やわらかつくね 小松菜とホタテ風味の 梅肉和え 昆布佃煮 味噌汁	ごはん(150) にしんの生姜煮 オクラのポン酢和え ふりかけ 味噌汁		
		始まりはヨーロッパ発祥の収穫祭です。 かぼちゃをくり抜いてランタンを作るのは、悪い霊を追い払うためだそうです。			ハロウィン		
昼	ごはん(150) シイラの中華あんかけ 春巻き 抹茶ゼリー 春雨中華スープ	ごはん(150) 豚肉の塩だれ炒め ブロッコリーとマカロニの トマト煮 フルーツ コンソメスープ	ごはん(150) 白身魚フライ＆ エビフライ ビーフンとベーコンの ソテー カリフラワーと レーズンのサラダ 味噌汁	ごはん(150) たらの レモンペッパーオイル焼き 彩り野菜の ガーリックソテー フルーツヨーグルト コンソメスープ	バターライスの 南瓜シチューかけ ロール玉子 ババロア コンソメスープ		
夕	ごはん(150) 鶏肉のタルタル焼き 蓮根と蒟蒻の煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁	ごはん(150) 赤魚の照り焼き キャベツとハムの 華風炒め いんげんとホタテ風味の マヨ和え 味噌汁	ごはん(150) 深川卵とじ 里芋の オイスターソース炒め フルーツ 味噌汁	ごはん(150) 五目豆腐の ステーキソース かぶのきのこあんかけ 茄子のわさび和え 味噌汁	菜飯 関東炊き 青梗菜とウインナーの 塩麹炒め カリフラワーの くるみ和え 味噌汁		
1日合計	kcal 1523 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 37.8 g 炭水化物 223.4 g 無機質 鉄 6.1 mg 塩分相当量 9 g	kcal 1610 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 55.4 g 炭水化物 215.8 g 無機質 鉄 5.5 mg 塩分相当量 8.7 g	kcal 1506 kcal 蛋白質 49.1 g 脂質 38.1 g 炭水化物 239.6 g 無機質 鉄 6.2 mg 塩分相当量 8.4 g	kcal 1410 kcal 蛋白質 49.4 g 脂質 39.4 g 炭水化物 229.5 g 無機質 鉄 7.2 mg 塩分相当量 10.2 g	kcal 1598 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 47.4 g 炭水化物 238.2 g 無機質 鉄 6.4 mg 塩分相当量 12.6 g		
備考	仕入れの都合や気候、要望等により、献立が変更になる場合がございます。ご了承くださいますようお願い申し上げます。						