



予 定 献 立 一 覧 表



	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)
朝	ごはん(150) さつま揚げと冬瓜の煮物 ほうれん草とホタテ風味のポン酢和え 漬物 味噌汁	ごはん(150) 竹輪と野菜の華風炒め 納豆 漬物 味噌汁	食パン ボロニアソーセージ ブロッコリーのピーナツ和え コンソメスープ	ごはん(150) いわしの梅煮 菜の花のお浸し 漬物 味噌汁	ごはん(150) ハイカラ肉団子 オクラのごま和え ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) 厚揚げと野菜の煮物 春菊とかに風味の柚子和え のり佃煮 味噌汁	ロールパン あさりと彩り野菜のソテー スパゲティサラダ ポタージュ
	島根県石見地方のご当地グルメ「えびす井」は、石見神楽の恵比寿様にちなんで名付けられた、食べると福が舞い込むような縁起の良い海鮮丼です。マグロたたき、サーモン、蒸しエビ、錦糸卵などを使い、彩り鮮やかで食べやすく仕上げました。美味しい海の幸を、どうぞ召し上がってください。				霜降(そうこう)は、二十四節気の一つです。朝晩の冷え込みがさらに増して、山里では霜が降り始めるころのことです。		
			きょうどりょうり しまねけん 郷土料理・島根県		そうこう じゅうさんや 霜降・十三夜		
昼	ごはん(150) 鶏のから揚げ 里芋の白煮 ひじきとオクラの和風ごま和え 味噌汁	ごはん(150) カレイの煮付け アスパラとベーコンのニンニク醤油炒め キャベツとえびの青じそ和え かきたま汁	えびす井 冬瓜の生姜あんかけ 抹茶ババロア 味噌汁 	ごはん(150) 豚肉のトマトソース ズッキーニのハニーマスタード炒め フルーツ コンソメスープ	月見うどん 牛肉コロッケ フルーツヨーグルト	ごはん(150) シイラのパン粉焼き キャベツとウインナーのオーロラ炒め 小松菜のわさび和え 味噌汁	ポークカレー チーズオムレツ 香の物 フルーツ コンソメスープ
夕	ごはん(150) 鮭の香味焼き 茄子の味噌煮 フルーツ すまし汁	ごはん(150) 豚肉のおろしポン酢かけ ぜんまいの煮物 プリン 味噌汁 	ごはん(150) 鶏肉のタルタル焼き 春雨炒め いんげんのなめ茸和え 味噌汁	ごはん(150) かに風味玉子焼きの甘酢あんかけ 南瓜の煮物 かぶの浅漬け風 味噌汁	ごはん(150) 鶏肉のバター焼き 青梗菜とえびの和風炒め カリフラワーとツナのマヨ和え コンソメスープ	ごはん(150) きのこの和風煮込み ハンバーグ じゃが芋のコンソメソテー ゼリー 味噌汁	ごはん(150) メヌケの酒蒸し 豆腐と人参のしりしり 菜の花の華風和え 味噌汁 
1 日 合 計	kcal 1474 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 29 g 炭水化物 237.3 g 無機質 鉄 5.8 mg 塩分相当量 8.7 g	kcal 1494 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 41.6 g 炭水化物 214.4 g 無機質 鉄 7.7 mg 塩分相当量 8.6 g	kcal 1451 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 49.1 g 炭水化物 193.7 g 無機質 鉄 5.9 mg 塩分相当量 9.2 g	kcal 1408 kcal 蛋白質 47 g 脂質 35 g 炭水化物 226.9 g 無機質 鉄 7.5 mg 塩分相当量 8.7 g	kcal 1504 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 41.7 g 炭水化物 203.9 g 無機質 鉄 6.8 mg 塩分相当量 8.5 g	kcal 1460 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 35.9 g 炭水化物 218.7 g 無機質 鉄 6.6 mg 塩分相当量 9 g	kcal 1547 kcal 蛋白質 52.6 g 脂質 52.7 g 炭水化物 215.4 g 無機質 鉄 7 mg 塩分相当量 10.6 g

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。ご了承くださいませようお願い申し上げます。