

# 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
2日	3日	4日	5日	6日	7日
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 もやしとピーマンの酢和え 262kcal	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	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	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	たら甘酢あんかけ 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 やみつき胡瓜 282kcal
9日	10日	11日	12日	13日	14日
スポーツの日 	豚肉ソテーのチリソース 青梗菜とイカの酢の物 ごぼうの土佐煮 フレンチサラダ 南瓜の含め煮 290kcal	鶏肉と野菜のガーリック炒め ひじきの中華風和え ふきの煮物 大根サラダ いんげんの黒胡麻和え 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 ひじき炒り煮物鶏肉 大根の磯香あえ 261kcal	牛肉オイスター炒め 大根のくず煮 牛蒡ごま酢和え 炒り豆腐しめじ ゆず香和え 294kcal	かれの煮付け パンパンジーサラダ きのこウインナー炒め ほうれん草のり和え 金平牛蒡カレー風味 263kcal
16日	17日	18日	19日	20日	21日
鮭の香り蒸し おろし和え 茄子のオランダ煮 ドレッシング和え ウインナーのスープ煮 262kcal	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 金平牛蒡カレー風味 322kcal	シーフード炒め きのこのクリーム煮 牛蒡の金平 コールスロー もやしの和え物 279kcal	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	牛肉のトマト煮 筍の蟹あんかけ風 カリフラワーの辛し和え やみつき胡瓜 白菜煮付け 282kcal	豚肉の南蛮漬け 小松菜のごま和え インゲンの金平 ふるふき大根 ハムとカリフラワーのサラダ 305kcal
23日	24日	25日	26日	27日	28日
鮭の西京焼き 白菜ゆかり和え 揚げ茄子みぞれ和え ごぼうのゴマサラダ 人参シリシリ 269kcal	豆腐ハンバーグきのこソース ほうれん草の生姜和え 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	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	ポークビーンズ ほうれん草ソテー ふるふき大根 ツナサラダ胡瓜 きのこしぐれ 279kcal	鱈の南蛮漬け ガーリック炒め 鯉和え 小松菜の煮浸し 茄子のしそ和え 294kcal	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 高野豆腐含め煮 なます 327kcal
30日	31日				
さわら田楽焼き カラフルピーマンソテー もやしナムル チキンサラダ きのこしぐれ 291kcal	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				

\*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**

☎ (554) 1612 FAX (553) 7959