

10月のこんだて

<p>2・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃのそぼろ煮 (かぼちゃ、鶏ひき肉) ・きゅうりの酢の物 (キャベツ、きゅうり) ・もやしのみそ汁 	<p>3・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の照り焼き ・切干大根の煮物 (人参、れんこん、ごぼう) ・白菜のごま和え (白菜、小松菜、人参、ごま) ・まいたけのみそ汁 	<p>4・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の梅みそ焼き ・厚揚げの煮物 (厚揚げ、大根、人参、昆布) ・小松菜のおかか和え (小松菜、白菜、れんこん) ・じゃがいものみそ汁 	<p>5・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の塩麹焼き ・きんぴられんこん (れんこん、人参、ごま) ・キャベツのサラダ (キャベツ、しめじ、ひじき) ・大根のみそ汁 	<p>6・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の塩焼き ・高野豆腐とひじき煮 (ごぼう、れんこん、高野豆腐) ・白菜のおかか和え (白菜、小松菜、人参) ・わかめのみそ汁 	<p>7・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・つくね焼き (鶏ひき肉、玉ねぎ、人参) ・さつまいものサラダ (さつまいも、玉ねぎ、人参) ・ふろふき大根 ・白菜のみそ汁
<ul style="list-style-type: none"> ・じゃこおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ・いなり寿司 ・<input checked="" type="checkbox"/>かつお節 	<ul style="list-style-type: none"> ・お好み焼き ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごま団子 ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ 	<ul style="list-style-type: none"> ・赤飯おにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉まん ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干
	<p>10・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の塩焼き ・切干大根とひじき煮 (れんこん、人参、油揚げ) ・白菜と小松菜のナムル (白菜、小松菜、人参) ・さつまいものみそ汁 	<p>11・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の照り焼き ・根菜の煮物 (大根、ごぼう、れんこん) ・キャベツのゆかり和え (キャベツ、きゅうり、人参) ・しめじのみそ汁 	<p>12・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の塩焼き ・根菜入りサラダ (ブロッコリー、ごぼう、人参) ・かぼちゃと昆布煮 (かぼちゃ、昆布) ・ごぼうのみそ汁 	<p>13・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・車麩のから揚げ ・もやしのナムル (小松菜、もやし、油揚げ) ・じゃが芋のブイヨン煮 (玉ねぎ、人参、しめじ) ・白菜のスープ 	<p>14・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の塩麹焼き ・小松菜のナムル (小松菜、もやし、人参) ・粉ふきいも ・しいたけのみそ汁
	<ul style="list-style-type: none"> ・りんごのケーキ ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ 	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいももち ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ・なすのお焼き ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干 	<ul style="list-style-type: none"> ・栗おこわごはん ・<input checked="" type="checkbox"/>人参 	<ul style="list-style-type: none"> ・ベーコンパン ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干
<p>16・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・蒸し鶏の香味ソース (鶏肉、長ねぎ、レタス) ・かぼちゃのレモン煮 ・キャベツのごま和え (キャベツ、人参、ごま) ・玉ねぎのみそ汁 	<p>17・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚のみぞれ煮 (白身魚、大根、昆布) ・小松菜酢みそ和え (小松菜、キャベツ、油揚げ) ・ぬか漬け ・じゃがいものみそ汁 	<p>18・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・筑前煮 (鶏肉、れんこん、厚揚げ) ・白菜のお浸し (切干大根、わかめ、梅干) ・長ねぎのみそ汁 	<p>19・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほっけの干物 ・ごぼうとひじきの煮物 (人参、れんこん、油揚げ) ・甘酢大根 (大根、めかぶ) ・かぼちゃのみそ汁 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ・きのこのスパゲティ (鶏ひき肉、白菜、しめじ) ・れんこんサラダ (キャベツ、じゃがいも) ・ミネストローネ 	<p>21・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・もやしとニラ炒め (鶏肉、玉ねぎ、しめじ) ・かぼちゃのサラダ (かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ) ・小松菜のみそ汁
<ul style="list-style-type: none"> ・まいたけおこわごはん ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ・れんこんのチヂミ ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干 	<ul style="list-style-type: none"> ・蒸しようかん ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ 	<ul style="list-style-type: none"> ・大学芋 ・<input checked="" type="checkbox"/>かつお節 	<ul style="list-style-type: none"> ・みそ焼きおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ・おからドーナツ ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ
<p>23・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏手羽元と大根煮 (鶏手羽元、大根、昆布) ・キャベツの和風サラダ (人参、しめじ、ひじき) ・白菜のみそ汁 	<p>24・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・秋野菜の田楽 (れんこん、秋なす) ・キャベツの甘酢漬け (キャベツ、わかめ、めかぶ) ・つみれ汁 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さんま ・ぬか漬け ・具だくさん汁  	<p>26・きのこうどん (なめこ、しめじ、まいたけ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・里芋と鶏肉の煮物 (鶏肉、里芋、ごぼう、油揚げ) ・小松菜のおかか和え (小松菜、白菜、人参) 	<p>27・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・千種焼き (鶏ひき肉、玉ねぎ、おから) ・根菜のブイヨン煮 (大根、玉ねぎ、人参、油揚げ) ・ぬか漬け ・キャベツのみそ汁 	<p>28</p> <p>うどん会 </p>
<ul style="list-style-type: none"> ・小豆の蒸しパン ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干 	<ul style="list-style-type: none"> ・きのこトマトパスタ ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ・きぬかつぎ ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・海苔巻きおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>かつお節・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭寿司おにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>煮ごぼう 	
<p>30・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の塩焼き ・お麩じゃか煮 (玉ねぎ、人参、じゃがいも) ・白菜のおかか和え (白菜、小松菜、人参) ・わかめのみそ汁 	<p>31・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の野菜あんかけ (玉ねぎ、人参、きくらげ) ・小松菜のり和え (小松菜、白菜、のり) ・キャベツのみそ汁 	<p>9月の下旬より新米が始まっています。 献立にもさつまいもやきぬかつぎ、きのこ類など 秋の味覚をたくさん取り入れています。</p>			
<ul style="list-style-type: none"> ・塩昆布のおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>れんこん 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩パン ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干 				

予定栄養量:エネルギー…561 kcal たんぱく質…22.8g

脂質…13.4g 食塩…2.1g

