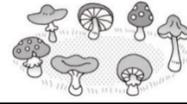




2023年10月献立表



うめだ・あけぼの学園

日/曜日	主食	副食(主な材料)	カロリー	《果物》
2月	和風麻婆豆腐丼	→豚ひき肉、人参、長葱・ナムル(もやし、ほうれん草、ごま油)・わかめスープ(玉葱、ごま)	412	リンゴ
3火	ご飯	さんまの蒲焼き(片栗粉)・キャベツとしめじのごま味噌和え(人参)・味噌汁(大根、油揚げ)	455	梨
4水	<u>ブドウロール</u>	鶏肉とじゃがいものロースト・コーンサラダ(キャベツ、レタス)・ミネストローネ(ベーコン、トマト、キャベツ)	437	バナナ
5木	<u>クリームパンネ</u>	→ベーコン、玉葱、シメジ、生クリーム、牛乳・チキンサラダ(キャベツ、レタス、きゅうり)・ほうれん草と豚肉のスープ	401	リンゴ
6金	<u>食パン</u>	ミートローフ(豚挽肉、人参、玉ねぎ、 <u>つなぎ卵</u>)・ツナサラダ(レタス、キャベツ)・かぶとベーコンのスープ	372	梨
10火	<u>黒糖ロール</u>	鶏肉のきのこソース(玉ねぎ、しめじ、椎茸、 <u>バター</u>)・レタスとツナの味噌サラダ(レタス、きゅうり、人参、かまぼこ)・豚ひき肉と野菜のスープ	400	みかん
11水	さつまいも <u>カレー</u>	→豚肉、人参、 <u>ヨーグルト</u> 、 <u>牛乳</u> ・ミモザサラダ(キャベツ、きゅうり、レタス、 <u>卵</u>)	463	リンゴ
12木	栗ご飯	鮭の塩こうじ焼き・青梗菜とさつま揚げの煮びたし(もやし、人参)・田舎汁(大根、しめじ、かぼちゃ)	458	柿
13金	きのこ <u>スパゲティ</u>	→ベーコン、椎茸、しめじ、玉葱・ゴボウスティック・さつまいもの <u>バター</u> 煮・大根と椎茸の <u>玉子</u> スープ	436	バナナ
16月	ご飯	豚肉とごぼうの味噌煮・酢の物(レタス、きゅうり、わかめ、しらす)・吉野汁(かぶ、 <u>カニカマ</u> 、三つ葉)	462	柿
17火	<u>醤油スパゲティ</u>	→豚肉、人参、玉葱、鰹節、のり・チキンサラダ(レタス、きゅうり、キャベツ)・野菜スープ(人参、キャベツ、玉葱)	383	バナナ
18水	ご飯	さんまの蒲焼き(片栗粉)・小松菜と竹輪の和え物(人参、キャベツ)・田舎汁(かぼちゃ、しめじ、大根)	466	柿
19木	<u>ぶどうパン</u>	鶏のトマト煮(玉ねぎ、人参、キャベツ)・コーンサラダ(キャベツ、レタス)・豚ひき肉とカブのスープ	369	バナナ
20金	牛肉のプルコギ丼	→牛肉、長ネギ、ニンニク、生姜・酢の物(レタス、人参、きゅうり、わかめ、竹輪)・味噌汁(豆腐、なめこ)	480	リンゴ
23月	<u>食パン</u>	<u>ホワイトシチュー</u> (鶏肉、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、 <u>生クリーム</u> 、牛乳、コーン)・グリーンサラダ(キャベツ、レタス)	389	みかん
24火	わかめご飯	おでん(大根、人参、竹輪、 <u>竹輪麩</u> 、 <u>あらはんぺん</u> 、 <u>うずら卵</u> 、練り物)・おなか和え(キャベツ、小松菜)	413	柿
25水	きのこ <u>うどん</u>	→牛肉、玉ねぎ、椎茸、しめじ、えのき・野菜のそばろ煮(鶏挽肉、人参、じゃが芋、グリーンピース)	443	バナナ
26木	ご飯	豚肉と大根の炒め煮(人参)・磯辺和え(もやし、キャベツ)・味噌汁(豆腐、なめこ)	413	柿
27金	<u>ロールパン</u>	白身魚の味噌クリームソース(生クリーム、牛乳、 <u>バター</u> 、トマト)・マカロニサラダ(きゅうり、レタス、人参、 <u>マヨネーズ</u>)・キャベツと豚肉のスープ	410	みかん
30月	味噌 <u>うどん</u>	→鶏肉、里芋、人参、油揚げ、ほうれん草、大根・さつま芋のそばろ煮(豚挽肉)	426	柿
31火	<u>ハヤシライス</u>	→豚肉、玉葱、じゃがいも、マッシュルーム・イタリアンサラダ(レタス、きゅうり、人参、 <u>チーズ</u>)	443	リンゴ

- ・一食、407kcalを目安としています
- ・都合により、変更することがあります
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。



よ
バランスの良い
しょくじ
食事をする

あひ せいかつ
♡ 愛のある生活 ♡

す たら た
好き嫌いせずに食べましょう。

た もの えいよう
食べ物がたかると、目にも栄養が

ふそく
不足してしまいます。

りくおうしよくやさい
緑黄色野菜(にんじん・ほうれんそうなど)、
うなぎ、レバーなどには、目に良いビタミンA
やビタミンBがたっぷり!

かぼちゃ ニンジン ほうれん草

なみだ つく 涙を作るときに活躍する
かつかく 活動する
ビタミンAが豊富です。

サバ うなぎ 大豆

しりよく ていか ふせ こうか
視力の低下を防ぐ効果がある
ビタミンB1が豊富です。

ヨーグルト レバー 納豆 卵

め じゅうけつ つか かいふく
目の充血や疲れを回復する
ビタミンB2が豊富です。

