

2022年 10月 献立表 《 昼食 》

常食 A

グッドエイジクラブ宇都宮

|   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| 3日 (月)<br>御飯 694kcal<br>味噌汁<br>タンダリーチキン<br>魚の照焼き<br>肉かぼちゃ<br>蒸しシューマイ<br>温野菜サラダ<br>小松菜のけずり和え<br>プチシュークリーム<br>フルーツ(オレンジ)          | 4日 (火)<br>御飯 738kcal<br>中華風コーンスープ<br>鶏肉のから揚げ<br>ひじきの炒り煮<br>チーズ焼き<br>コールスローサラダ<br>いんげんのごま和え<br>ところてん<br>ふのラスク                   | 5日 (水)<br>御飯 681kcal<br>味噌汁<br>豚肉のスタミナ焼き<br>魚のおろし煮<br>ほうれん草の白和え<br>きんぴらごぼう<br>シーザーサラダ<br>漬物<br>フルーツポンチ<br>まんじゅう             | 6日 (木)<br>御飯 635kcal<br>すまし汁<br>メンチカツ<br>魚のしょうが煮<br>筑前煮<br>グリーンサラダ<br>マヨネーズ和え<br>昆布佃煮<br>ぶどうムース<br>桃まん                      | 7日 (金)<br>743kcal<br>ハヤシライス<br>コンソメスープ<br>ヒレカツ<br>ジャーマンポテト<br>冷や奴<br>きのこサラダ<br>白花豆<br>フルーツ(バナナ)<br>プリン  |
| 10日 (月)<br>御飯 651kcal<br>味噌汁<br>豚肉のプルコギ風<br>かれのい煮付け<br>ホタテ風味フライ<br>マカロニソテー<br>里芋の梅マヨサラダ<br>チンゲン菜のゆかり和え<br>フルーツ(柿)<br>紅茶のシフォンケーキ | 11日 (火)<br>御飯 659kcal<br>コンソメスープ<br>油淋鶏(ユウリンチイ)<br>ホッケの塩焼き<br>スパゲティミートソース<br>ナムル<br>チーズ入りかぼちゃサラダ<br>マリネ<br>杏仁フルーツ<br>フルーツ(バナナ) | 12日 (水)<br>655kcal<br>さつま芋ご飯<br>すまし汁<br>赤魚の粕漬焼き<br>竹輪の磯辺揚げ<br>切干大根の煮物<br>MIXビーンズのサラダ<br>漬物<br>ロールケーキ<br>黒ごまプリン              | 13日 (木)<br>御飯 618kcal<br>中華スープ<br>麻婆豆腐<br>白身魚のパン粉焼き<br>いんげんのソテー<br>揚げギョーザ<br>海藻サラダ<br>チンゲン菜のポン酢和え<br>水ようかん<br>メープルアーモンドトースト | 14日 (金)<br>御飯 704kcal<br>味噌汁<br>鶏つくねの田楽風<br>魚の生姜焼<br>山形の芋煮風<br>豆腐ともやしのチャンプルー<br>花野菜のサラダ<br>昆布佃煮<br>バームクーヘン<br>バニラババロア                             |
| 17日 (月)<br>御飯 733kcal<br>味噌汁<br>松風焼き<br>フレンチポテト<br>和風炒め<br>野菜の盛り合わせサラダ<br>昆布巻<br>ブラマンジェ<br>まんじゅう(栗)                             | 18日 (火)<br>御飯 706kcal<br>すまし汁<br>白身魚の梅焼<br>肉どうふ<br>もやし卵の中華あんかけ<br>じゃがいもの焼きそば風炒め<br>大根サラダ<br>漬物<br>コーヒーゼリー<br>ごま団子              | 19日 (水)<br>御飯 644kcal<br>コンソメスープ<br>ささみカツ<br>魚のムニエル<br>和風おろしソース<br>卵ロール<br>炒り豆腐<br>中華炒め<br>ブロッコリーのドレッシング和え<br>ゼリー<br>ピザトースト | 20日 (木)<br>御飯 667kcal<br>味噌汁<br>鶏肉の磯辺焼き<br>魚の南蛮漬け<br>チンゲン菜の煮浸し<br>お好み焼き<br>コーンサラダ<br>うずら煮豆<br>チーズ蒸しケーキ<br>せんべい              | 21日 (金)<br>御飯 632kcal<br>味噌汁<br>クリーム煮<br>さばの照焼き<br>春菊のナムル<br>卵の花炒り<br>海藻サラダ<br>大根の浅漬け<br>フルーツ(りんご)<br>キャラメルプリン                                    |
| 24日 (月)<br>御飯 759kcal<br>味噌汁<br>鶏肉のチーズ焼き<br>魚のフライ<br>魚河岸揚げの含め煮<br>たこやき<br>春雨サラダ<br>うぐいす豆<br>フルーツヨーグルト<br>ロールケーキ                 | 25日 (火)<br>御飯 739kcal<br>野菜スープ<br>チキンナゲット<br>魚の七味焼き<br>ミニ焼きそば<br>もやしの肉味噌炒め<br>白菜と人参のけずり和え<br>あみ佃<br>フルーツポンチ<br>大学芋             | 26日 (水)<br>御飯 642kcal<br>味噌汁<br>高野豆腐と野菜のとじ煮<br>魚の竜田揚げ<br>棒棒鶏<br>刻昆布とさつま芋の炒り煮<br>コールスローサラダ<br>漬物<br>おしるこ<br>フルーツ(バナナ)        | 27日 (木)<br>御飯 713kcal<br>味噌汁<br>肉と野菜の炒め物<br>魚のごまだれ焼<br>さつまいもの甘煮<br>スパゲティサラダ<br>キャベツのおひたし<br>もずくの酢の物 蟹ちらし<br>ふ菓子<br>ホットケーキ   | 28日 (金)<br>845kcal<br>《お楽しみ食》<br>カレーピラフ<br>トマトスープ<br>魚のムニエル<br>ゆずマスタードソース<br>なすのミートグラタン<br>秋の野菜のごろごろサラダ<br>フレンチポテト<br>ピクルス<br>季節のフルーツ<br>かぼちゃババロア |
| 31日 (月)<br>御飯 653kcal<br>中華スープ<br>ロールキャベツ<br>魚の土佐漬け<br>肉とひじきのみそ炒め<br>ブロッコリーのネギ塩おかか和え<br>きのこサラダ<br>昆布豆<br>杏仁豆腐<br>ブッセ            |  |   |   |   |