

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