

しゅうかんこんだてひょう

令和05年10月22日(日)～令和05年10月28日(土)

区分	10/22(日)	10/23(月)	10/24(火)	10/25(水)	10/26(木)	10/27(金)	10/28(土)
朝ごはん	ご飯 コンソメスープ ミートボールと 青菜のソテー ふりかけ 507KC	ご飯 みそ汁 野菜炒め かまぼこ 梅干し 乳製品 543KC	ご飯 みそ汁 ぜんまいの炒め煮 出し巻き卵 海苔佃煮 529KC	ご飯 えのきのみそ汁 切干大根の煮物 海苔佃煮 梅干し 502KC	ご飯 ふのり汁 うの花炒り あさり 海苔佃煮 607KC	ご飯 大根のみそ汁 すき昆布の炒め煮 笹かま 梅干し 乳製品 534KC	パン 牛乳 パンプキンスープ しめじとイカの 和え物 果物ゼリー 497KC
昼ごはん	豚丼 里芋のみそ汁 えび大根 桃(缶詰) 牛乳 899KC	ごまごまご飯 わかめのみそ汁 メンチカツ ほうれん草と 人参の和え物 洋なし(缶詰) 牛乳 780KC	醤油ラーメン フルーツヨーグルト 牛乳 774KC	ご飯 中華スープ さばの西京漬け ほうれん草の白和え バナナ 牛乳 865KC	焼きそば えのきと豆腐の スープ 海藻サラダ 桃(缶詰) 牛乳 697KC	ご飯 豚汁 白身魚の天ぷら わかめの酢の物 洋なし(缶詰) 753KC	ご飯 青菜と揚げのみそ汁 焼肉 里芋の鶏そぼろ煮 バナナ 792KC
夕ごはん	ご飯 きのこスープ 麻婆豆腐 ツナサラダ 592KC	ご飯 もやしのスープ さけの野菜あんかけ 田舎煮 665KC	ご飯 ぎょうざ・春巻き じゃがいもの 煮ころがし たいみそ 703KC	ご飯 きのこスープ 鶏もものてり焼き 人参しりしり 639KC	ご飯 ぶりの 生姜醤油漬け もやしの重ね焼き 漬物 678KC	ご飯 肉だんごの煮込み ばんさんすう ジョア 697KC	ご飯 かきたま汁 たらの粒マスタード もやしとにらのナムル 696KC
合計	1998KC	1988KC	2006KC	2006KC	1982KC	1984KC	1985KC

『 カルシウムがたっぷり！「小松菜(こまつな)」 』

ほうれん草の何倍ものカルシウムが含まれているのが特徴のお野菜です。骨粗しょう症の予防にも！！
小松菜のビタミンCは火を通すと壊れやすいので、料理は短時間でいきましょう！

