

10月分献立予定表

平成30年

LEOC食堂

	1日	月	2日	火	3日	水	4日	木	5日	金	6日	土
朝食	スライスパン		味噌汁		スライスパン		味噌汁		スライスパン		味噌汁	
	玄米フレーク		フランクフルトサラダ		コーンスープ		ビーフソテー		コーンフロスト		マヨソースハンバーグ	
	トマトソースオムレツ		蓮根とベーコンの炒り煮		煮込みハンバーグ		納豆		エッグサラダ		糸コンと牛蒡の炒り煮	
	696 Kcal		710 Kcal		752 Kcal		691 Kcal		743 Kcal		709 Kcal	
昼食	菜飯		かた焼きそば		他人丼		トンコツラーメン		オムハヤシ		秋のおこわ	
	豚汁白味噌仕立て		カレー風味メンチカツ		イカフライ		焼ギョーザ		スイートコーンフライ		鯖の白醤油漬	
	アジ梅シノフライ		大根サラダ		キャベツと水菜のサラダ		カニ風味サラダ		生野菜		お浸し	
	795 Kcal		631 Kcal		736 Kcal		616 Kcal		835 Kcal		753 Kcal	
夕食	鶏肉の南蛮漬		おでん		鮭のムニエル		カツ風煮		豚味噌漬焼		ガリバタチキン	
	回鍋肉		多菜包子		筑前煮		薩摩芋レモン煮		ツナとじゃが芋のカレー煮		カニカマと水菜のサラダ	
	味噌汁		コールスロー		白菜とベーコンのスープ		胡瓜とツナの和え物		味噌汁		味噌汁	
	1134 Kcal		952 Kcal		1045 Kcal		1083 Kcal		1037 Kcal		940 Kcal	

	7日	日	8日	月	9日	火	10日	水	11日	木	12日	金	13日	土
朝食	味噌汁		スライスパン		味噌汁		スライスパン		味噌汁		スライスパン		味噌汁	
	鮭の塩焼		フルーツグラノーラ		ミートボールシリアアヒンソース		チャウダー		さごし照焼		コーンフレーク		納豆	
	ひじきとエノキの炒り煮		スクランブルエッグ		切干大根煮付		ウインナーサラダ		白滝ソテー		マセドアンサラダ		卵としじみ海苔佃煮	
	650 Kcal		753 Kcal		664 Kcal		741 Kcal		648 Kcal		730 Kcal		689 Kcal	
昼食	お楽しみバイキング		八宝菜		かま玉うどん		キムチチャーハン		ビビンバ		パン		味噌ラーメン	
			ミニ春巻		温泉卵		ミニチキン南蛮		揚げ焼売		おにぎり		焼肉カルビ風メンチ	
			塩ダレ和え		胡麻タッパリサンマフライ		キャベツと大根のサラダ		生野菜		飲物		ツナと白菜の和え物	
	Kcal		796 Kcal		588 Kcal		784 Kcal		801 Kcal		Kcal		654 Kcal	
夕食	すき焼風煮		クリームシチュー		豚肉のフロパンス風		吹き寄せ焼		チキンソテーキノコソース		焼肉丼		かき揚げ天丼	
	生卵		白身魚フライ		大根の煮物		豚肉と野菜のケチャップ炒め		里芋煮付		温泉卵		ミニグリルチキン	
	シーザーサラダ		野菜サラダ		味噌汁		南瓜サラダ		味噌汁		豆腐サラダ		風呂吹き大根	
	924 Kcal		1026 Kcal		969 Kcal		912 Kcal		1012 Kcal		940 Kcal		1075 Kcal	

	14日	日	15日	月	16日	火	17日	水	18日	木	19日	金	20日	土
朝食	味噌汁		スライスパン		味噌汁		スライスパン		味噌汁		スライスパン		味噌汁	
	ししゃも		チョコフレーク		照焼ソースバーグ		フルーツヨーグルト		ツクネ串		コーンスープ		笹かまの磯辺揚げ	
	ポテト金平		ミートオムレツ		野菜の五色揚げ		ツナとコーンのサラダ		ツキコン金平		ポテトとベーコンのソテー		金平牛蒡	
	753 Kcal		670 Kcal		705 Kcal		753 Kcal		670 Kcal		711 Kcal		677 Kcal	
昼食	パン		シーフードバターライス		博多風ちゃんこ鍋		焼きそば		アンカケチャーハン		じゃこご飯		かうどん	
	おにぎり		カレールー包み揚げ		一口アジフライ		レモン風味チキンカツ		キムチギョーザ		焼栗コロケ		ササミ梅シノ揚げ	
	飲物		温野菜		小松菜の胡麻和え		大根サラダ		春雨中華風酢の物		キャベツの和え物		法蓮草胡麻和え	
	Kcal		759 Kcal		854 Kcal		632 Kcal		772 Kcal		804 Kcal		629 Kcal	
夕食	ハヤシライス		鶏肉の唐揚げ		さんまの塩焼		豚肉チース焼		ねぎとろ丼		揚げ鶏のチリソースかけ		豚バラ肉の生姜炒め	
	グラタンコロケ		厚揚げと野菜の煮物		肉じゃが		茄子の炒め物		豚肉と野菜の炒め物		小松菜とイカの和え物		高野豆腐の煮物	
	生野菜		ニラ玉スープ		牛蒡サラダ		卵豆腐		フロッキーカラシマヨネーズ和え		味噌汁		大学芋	
	997 Kcal		1010 Kcal		989 Kcal		1041 Kcal		870 Kcal		978 Kcal		1071 Kcal	

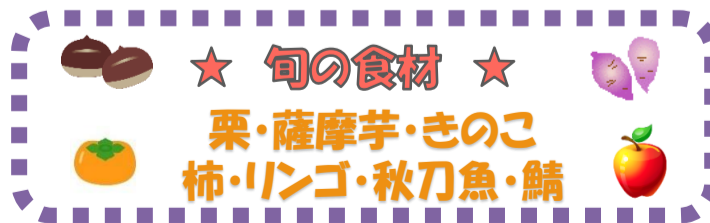
	21日	日	22日	月	23日	火	24日	水	25日	木	26日	金	27日	土
朝食	味噌汁		スライスパン		味噌汁		スライスパン		味噌汁		小倉トースト		味噌汁	
	鮭の塩焼		玄米フレーク		目玉焼・サラダ		マイグラノーラ		ミートボール		パンフキンスープ		ウインナーサラダ	
	フランクフルトと野菜のケチャップ炒め		アンサンブルエッグ		ピーマンと薩摩揚げの炒り煮		明太ポテトサラダ		大根炒め煮		マカロニサラダ		豆腐リング	
	729 Kcal		703 Kcal		681 Kcal		708 Kcal		661 Kcal		796 Kcal		693 Kcal	
昼食	パン		スパゲティミートソース		梅しらすご飯		つけめん		親子丼		カキ揚げうどん		タコライス	
	おにぎり		カニクリームコロッケ		けんちん汁		蓮根はさみ揚げ		スキヤキ風フライ		鯖の塩焼		焼売	
	飲物		生野菜		一口ササミカツ		ナムル		カニカマと水菜のサラダ		とろろ		若布スープ	
	Kcal		794 Kcal		806 Kcal		629 Kcal		768 Kcal		634 Kcal		731 Kcal	
夕食	カレーライス		鶏肉の照焼丼		グラタン		アジの香草パン粉焼		銀鱈の照焼		鶏肉の塩唐揚げ		ソースカツ丼	
	イカカラアゲサラダ		中華炒め		ロールキャベツトマト煮込み		あぶ玉		マーボー春雨		豆腐の和風あんかけ		肉じゃが	
	ヨーグルト		酢の物		アスパラベーコンソテー		胡瓜の和え物		フロッキー和え物		味噌汁		土佐酢和え	
	917 Kcal		997 Kcal		1008 Kcal		922 Kcal		997 Kcal		1031 Kcal		1057 Kcal	

	28日	日
朝食	味噌汁	
	鮭の西京漬	
	634 Kcal	
昼食	ワサビ若布ごはん	
	肉ちゃんこ	
	ハンペンチーフライ	
	731 Kcal	

*仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。*昼食のめん類栄養価表示には御飯は含まれていません。
 *栄養価表示には御飯220g・味噌汁1杯分が含まれています(エネルギー396Kcal)。*朝食には毎日牛乳がつきます。
 *朝食のA食栄養価表示にはパン2枚(180g)・マーガリン(8g)・ジャム2個(30g)が含まれています。(エネルギー379Kcal)

偏食をなくそう

・自身の健康に関心を持ち、好き嫌いしないで食べるようにしましょう!



*新米がとれ、ご飯のおいしい季節になりました。ご飯に栗やきのこ類を入れた「秋のおこわ」や旬の食材を献立に取り入れています。食べ物で秋を感じてください。

◆10月7日(日)昼食はお楽しみバイキングです。何が出るかは「お楽しみに！」

