# 10月23日本日のメニュー

日替わり定食



### アスパラと豚肉のオイスターソース炒め

カロリー 519 kcal 塩分量 2.5 g 野菜量 265 g

主菜 アスパラと豚肉のオイスターソース炒め

副菜 韓国風五色炒め

副菜 さつまいもとりんごの重ね煮

汁物 ザーサイスープ

ご飯 金芽米雑穀ごはん(100g)

一汁二菜 定食



## 油淋鶏

カロリー 697 kcal 塩分量 2.9 g 野菜量 208 g

主菜 油淋鶏

副菜 ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ

汁物 大根と白菜の中華スープ

ご飯 金芽米雑穀ごはん(100g)

スープ 御膳



# ごろっと煮豚とキャベツの豚汁

カロリー 686 kcal 塩分量 3.1 g 野菜量 172 g

主菜 ごろっと煮豚とキャベツの豚汁

副菜 たこのカルパッチョ

副菜 温玉・冷奴・ヨーグルト・フルーツ

ご飯 金芽米雑穀ごはん(100g)

おだし うどん



## 焼き油揚げのおだしうどん

カロリー 575 kcal 塩分量 2.5 g 野菜量 120 g

主菜 焼き油揚げのおだしうどん

副菜 ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ

副菜 温玉

カレー 定食



### ピリ辛煮込み野菜カレー

カロリー 694 kcal 塩分量 2.8 g 野菜量 273 g

主菜 ピリ辛煮込み野菜カレー

副菜 ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ

副菜 ヨーグルト

汁物 大根と白菜の中華スープ

ご飯 金芽米雑穀ごはん(150g)

# 10月24日本日のメニュー

日替わり 定食



# 鶏肉とレーズンの赤ワイン煮

カロリー 477 kcal 塩分量 2.7 g 野菜量 215 g

主菜 鶏肉とレーズンの赤ワイン煮

副菜 アスパラとエリンギのバターしょうゆ炒め

副菜 貝割れだいこんのもずく和え

汁物 だいこんのみそ汁

ご飯 金芽米雑穀ごはん(100g)

一汁二菜 定食



## ポークピカタ

カロリー 616 kcal 塩分量 2.2 g 野菜量 185 g

主菜 ポークピカタ

副菜 ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ

汁物 大根と白菜の中華スープ

ご飯 金芽米雑穀ごはん(100g)

スープ 御膳



# ごろっと煮豚とキャベツの豚汁

カロリー 686 kcal 塩分量 3.1 g 野菜量 172 g

主菜 ごろっと煮豚とキャベツの豚汁

副菜 たこのカルパッチョ

割菜 温玉・冷奴・ヨーグルト・フルーツ

ご飯 金芽米雑穀ごはん(100g)

おだし うどん



## 焼き油揚げのおだしうどん

カロリー 575 kcal 塩分量 2.5 g 野菜量 120 g

主菜 焼き油揚げのおだしうどん

副菜 ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ

副菜 温玉

カレー 定食



# ピリ辛煮込み野菜カレー

カロリー 694 kcal 塩分量 2.8 g 野菜量 273 g

主菜 ピリ辛煮込み野菜カレー

副菜 ブロッコリーとカッテージチーズのサラダ

副菜 ヨーグルト

汁物 大根と白菜の中華スープ

ご飯 金芽米雑穀ごはん(150g)