



令和2年度

# 10月献立表



予約変更締め切り日	月	火	水	木 1日	金 2日
9/16	 <p>牛乳は毎食つきます。30日はジョアがつきます。コロナウイルスの影響や材料の都合により、やむを得ず献立を変更する場合があります。</p>			<b>都民の日</b> 	ごはん 回鍋肉 いもち もやしとわかめのスープ フルーツ <small>I補材 - 760 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.7 g</small>
9/23	5日	6日	7日	8日	9日
	ごはん 厚揚げの塩麻婆 もやしのナムル 中華風コーンスープ フルーツ <small>I補材 - 762 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.8 g</small>	カレーライス マッシュポテト オニオンスープ フルーツ <small>I補材 - 865 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 5.1 g</small>	ごはん ジャがいものそぼろ煮 キャベツと胡瓜の塩昆布和え さつま汁 フルーツ <small>I補材 - 813 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.6 g</small>	あんかけやきそば ジャが芋の中華風炒め ワンタン風スープ デザート <small>I補材 - 761 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 4.0 g</small>	雑穀米ごはん 白身魚のカツレツ きのこのソテー（付け合わせ） ジャが芋のポターージュ デザート <small>I補材 - 790 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 1.6 g</small>
9/30	12日	13日	14日	15日	16日
	ごはん いかのチリソース煮 ブロッコリーのナッツ炒め 中華スープ フルーツ <small>I補材 - 802 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 3.3 g</small>	ごはん 豆腐ステーキきのこのあんかけ 大根サラダ 豚汁 デザート <small>I補材 - 825 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.7 g</small>	ごはん 鮭のムニエルタルタルソース 粉ふき芋 トマトスープ フルーツ <small>I補材 - 889 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 2.4 g</small>	ごはん ヤンニョムチキン(韓国鶏唐揚げ) 豆サラダ 海苔と豆腐のスープ フルーツ <small>I補材 - 847 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 2.2 g</small>	ごはん 豚バラと大根の煮物 こんにゃくのピリ辛炒め 小松菜と白菜のゴマ和え さつまいもとわかめの味噌汁 <small>I補材 - 814 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 3.3 g</small>
10/7	19日	20日	21日	22日	23日
	ごはん 鯖のゴマ味噌焼き かぶのそぼろあんかけ すまし汁 フルーツ <small>I補材 - 714 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.8 g</small>	ナン バターチキンカレー レーズンサラダ ポテトスープ デザート <small>I補材 - 754 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 33.7 g 食塩相当量 3.2 g</small>	麻婆豆腐丼 さっぱり中華和え 白菜スープ デザート <small>I補材 - 810 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 3.1 g</small>	ごはん イカフライ ほうれん草のソテー ひじきと豆のサラダ 野菜スープ <small>I補材 - 778 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.5 g</small>	親子丼 和風サラダ えのきと小松菜のみそ汁 フルーツ <small>I補材 - 830 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.6 g</small>
10/14	26日	27日	28日	29日	30日
	ルーロウハン もやし炒め わかめと豆腐のスープ フルーツ <small>I補材 - 845 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 35.8 g 食塩相当量 2.7 g</small>	ごはん 白身魚の漁師風ソース 野菜のピーナッツ和え 南瓜のポターージュ フルーツ <small>I補材 - 847 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 2.4 g</small>	ピピン丼 わかめスープ フルーツ <small>I補材 - 762 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 3.2 g</small>	栗ご飯 鶏つくね 野菜のおひたし 里いものとりみ汁 お月見団子(みたらし)  <small>I補材 - 737 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 3.3 g</small>	ジョア キャロットピラフ 鶏肉のトマトシチュー フレンチサラダ デザート  <small>I補材 - 789 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 3.4 g</small>