



# 給食センター 平成29年10月上旬予定献立表

今年の十五夜は10月4日です。お月見団子やすずき、秋の七草などお供えし満月を楽しみましょう



	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日
	日 栗ご飯	月	火	水 十五夜	木	金	土	日
昼食	白身魚の天ぷら 出し巻き玉子・蒲鉾 金時豆の甘煮 肉じゃが 他	メンチカツ エリンギのスパソテー 牛蒡の胡麻酢漬け ぜんまいの煮物 他	さばの煮付け 蓮根の煮物 里芋のﾊﾞｰｼﾞ煮 小松菜のお浸し 他	鶏肉のから揚げ 糸寒天の酢の物 揚げと山クラゲの煮物 青菜の土佐和え他	あじの照り焼き ピーマンの天ぷら 春雨の酢の物 青菜の胡麻和え他	すき焼風煮 南瓜天 きのこの酢の物 青菜のﾊﾞｰｼﾞ和え他	赤魚のきのこ餡かけ 蒸し焼売 大根のゆかり和え ツキコンの煮物 他	鶏肉のｸﾞｯﾌﾟ煮 いかフライ 冬瓜の煮物 マカロニサラダ 他
エネルギー	678 kcal	581 kcal	658 kcal	643 kcal	502 kcal	576 kcal	555 kcal	751 kcal
食塩相当量	2.9g	2.4g	2.2g	2.6g	2.0g	2.1g	2.0g	2.1g
夕食	チキンの照り焼き 南瓜の煮物 ﾊﾙと冥加のナムル 青菜のﾊﾞｰｼﾞ和え他	おでん 焼き餃子 ポテトサラダ 青菜の胡麻和え 他	牛肉のウスターソース炒め 干し海老と玉葱かき揚げ 若芽のポン酢和え ささがき牛蒡の金平他	ほっけの塩焼き さつまいもの甘煮 大根サラダ 法連草のとコーンのサラダ	豚肉の味噌漬け焼き 冬瓜の煮物 丸天のﾊﾞｰｼﾞ和え 茄子の胡麻だれかけ 他	白身魚の生姜揚げ がんもの煮物 昆布の煮物 法連草の胡麻和え 他	煮込みハンバーグ ｽﾊﾟｰﾘｰ・茹でﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｱｻﾘﾄｷﾞﾝｷﾞの煮びたし 金平蓮根 他	さけのｽﾀｰﾄﾞ焼き 厚揚げの生姜煮 ひじきの炒め煮 枝豆のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え他
エネルギー	600 kcal	540 kcal	560 kcal	510 kcal	627 kcal	612 kcal	603 kcal	575 kcal
食塩相当量	2.5g	2.6g	2.4g	2.2g	2.3g	2.3g	2.4g	2.4g
	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	<b>10月の旬の食材</b> 魚介類・野菜
	月 体育の日	火	水	木	金	土	日	
昼食	太刀魚のレモン焼き 焼きビーフン 里芋の味噌サラダ 茄子のそぼろ煮 他	八宝菜 グラタン 切り干し大根の柚子煮 法連草のお浸し 他	鮭フライのｸﾞﾗﾝﾄﾞｽ ｲﾝﾅｰのｸﾞｯﾌﾟ和え ふかし芋 高野豆腐の煮物 他	牛肉の生姜炒め ツナ入り寄せ焼き卵 青菜のコンソメ炒め 山クラゲの煮物 他	白身魚のﾋﾞｻﾞｰｽｰｽ焼き 五目巾着煮 キャベツのﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 牛蒡の鶏そぼろ 他	豚のしそチズカツ ﾌﾞﾁｵﾑﾚｯｼﾞ コールスローサラダ 法連草の胡麻和え他	さばの味噌煮 里芋と人参の煮物 デザート きのこ入り肉うどん他	<b>いわし えのき</b> <b>さけ えりんぎ</b> <b>さわら まつたけ</b> <b>しらす しいたけ</b> <b>うなぎ さつまいも</b>  <b>じゃが芋</b> <b>南瓜</b> <b>くり 青梗菜</b> <b>かぼす にんじん</b> <b>すだち おかご</b> <b>柚子 ごま</b> <b>りんご ピーナッツ</b>
エネルギー	650 kcal	585 kcal	637 kcal	565 kcal	565 kcal	647 kcal	605 kcal	
食塩相当量	2.2g	2.0g	2.3g	2.0g	2.4g	2.2g	2.1g	
夕食	根菜と肉団子の甘酢餡 竹輪の含め煮 ｷﾞﾝｷﾞのサラダ 青菜のﾊﾞｰｼﾞ和え	白身魚の利休揚げ ささがき牛蒡の金平 きのこの和え物 小籠包の餡かけ 他	鶏肉の塩こうじ焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 揚げと南瓜の煮物 オクラのおかか和え他	赤魚の煮付け 大根の煮物 蓮根の梅肉和え ポテトサラダ 他	チキンカツ 野菜炒め 大根の青紫蘇和え 卵の花煮 他	あじの南蛮漬け 蓮根の炒め煮 ﾊﾞｰｼﾞと白菜のｸﾘｰﾑ煮 春菊のﾊﾞｰｼﾞ和え他	タンドリーチキン コーンとゴウヤのﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 蒟蒻の煮物 ひじきのサラダ 他	
エネルギー	612 kcal	620 kcal	605 kcal	589 kcal	599 kcal	585 kcal	625 kcal	
食塩相当量	2.3	2.3g	2.4g	2.3g	2.2g	2.4g	2.2g	

- \* 皆様の健康に配慮し、野菜を沢山、栄養のバランスがよい献立にしております。何かご意見がありましたらご連絡下さい。
- \* メニューは仕入れの都合により変更になる場合があります。
- \* 当センターは国産米を使用しています。
- \* お弁当はお早めにお召し上がり下さい。また、食べ残した食事は後で食べないでください。



粕屋老人給食センター  
福岡県高齢者福祉生活協同組合  
092-933-0641