



# 2024友・遊べんとう 10月のメニュー予定

友・遊べんとう ねやがわ

電話 072-812-1128

月	火	水	木	金	土
	<b>1日</b> 588 kcal( 303 )塩分 2.4 g 豚肉のごまソース炒め なすとししとうのみそ炒め ごぼうの土佐煮 大根のごま酢あえ	<b>2日</b> 693 kcal( 408 )塩分 1.8 g 干草焼き じゃがいもとツナのカレー煮 なすのなべしぎ スパゲティサラダ	<b>3日</b> 604 kcal( 319 )塩分 2.6 g ポークビーンズ 豆腐とこんにゃくの田楽 小松菜の卵炒め きゅうりの酢の物	<b>4日</b> 552 kcal( 267 )塩分 3.0 g 炒り鶏 野菜炒め キャベツのさっと煮 青梗菜のごまあえ	<b>5日</b> 621 kcal( 336 )塩分 1.7 g 鮭のマヨネーズ焼き 切干大根煮 じゃがいものきんぴら ほうれん草の白和え
<b>7日</b> 523 kcal( 238 )塩分 1.4 g あじの南蛮漬け 大根とにんじんの炒め物 さつま芋の天ぷら 小松菜のツナ和え	<b>8日</b> 553 kcal( 268 )塩分 1.5 g えび玉あんかけ 小松菜ときのこ炒め じゃがいもの白煮 ほうれん草のナムル	<b>9日</b> 607 kcal( 322 )塩分 2.4 g 豚肉のポン酢炒め うす揚げと小松菜の煮びたし きのこのオイスター炒め たたききゅうり	<b>10日</b> 549 kcal( 264 )塩分 2.1 g 鶏肉としめじのカレー煮 ほうれん草と油揚げの炒め物 かぼちやの含め煮 マカロニサラダ	<b>11日</b> 494 kcal( 209 )塩分 2.9 g 赤魚みそ焼き 大根と厚揚げの煮物 ちくわといんげんの玉子とじ ひじきのサラダ	<b>12日</b> 582 kcal( 297 )塩分 3.3 g 焼き肉風炒めもの こんにゃくの照り煮 卵の花 もやしときのこのあえ物
<b>14日</b> 508 kcal( 223 )塩分 1.8 g 高野豆腐の五目煮 青梗菜の炒め煮 野菜のカレー炒め キャベツのおかか和え	<b>15日</b> 545 kcal( 260 )塩分 2.3 g 鶏肉と玉ねぎの甘辛煮 ふわふわ豆腐炒め たけのこの土佐煮 ひじきの南蛮酢	<b>16日</b> 584 kcal( 299 )塩分 3.2 g ささみとマイタケの卵とじ 厚揚げとじゃがいもの煮物 えのきとわかめの生姜炒め かぼちやのサラダ	<b>17日</b> 543 kcal( 258 )塩分 2.2 g さわらの塩焼き にんじんとちくわのソースきんぴら 菜種和え さつま芋とリンゴのサラダ	<b>18日</b> 632 kcal( 347 )塩分 2.4 g 肉豆腐 ほうれん草のソテー しゅうまい 人参と卵の炒め和え	<b>19日</b> (ごはん塩分0.5g含) 490 kcal( 216 )塩分 2.9 g 栗ご飯・豚肉と春雨の中華風煮物 大根と丸天の煮物 里芋のごま和え トマトとわかめのサラダ
<b>21日</b> 650 kcal( 365 )塩分 2.2 g ハンバーグ 小松菜とベーコンの煮びたし イタリアンスパゲティ きのこの当座煮	<b>22日</b> 495 kcal( 210 )塩分 3.0 g おでん 洋風きんぴら わかめの炒り煮 もやしの甘酢あえ	<b>23日</b> 615 kcal( 330 )塩分 3.1 g サバの味噌煮 野菜の煮物 にんじんとれんこんのきんぴら ポテトサラダ	<b>24日</b> 592 kcal( 307 )塩分 3.5 g 肉じゃが 炒り豆腐 ひじきと野菜のごま炒め 小松菜ともやしのあえもの	<b>25日</b> 545 kcal( 260 )塩分 2.3 g 豚肉の照り煮 根菜煮 長いものソテー わかめの酢の物	<b>26日</b> 571 kcal( 286 )塩分 2.1 g 天ぷら 高野豆腐の卵とじ もやしといんげんの炒め物 はんぺんの梅おかかあえ
<b>28日</b> 560 kcal( 275 )塩分 2.7 g 串揚げ はくさいとひらてんの煮もの 炒り卵 にんじんのごまあえ	<b>29日</b> 576 kcal( 291 )塩分 2.6 g カレイのキノコあんかけ みそじゃが ちくわのマヨネーズ炒め 中華サラダ	<b>30日</b> 556 kcal( 271 )塩分 2.6 g 筑前煮 青梗菜とウインナー炒め 刻みこぶの煮物 コールスロー	<b>31日</b> 517 kcal( 232 )塩分 2.8 g 牛肉とごぼうのしぐれ煮 大根とちくわの炒めもの 丸天とえのきの煮物 長いもの梅あえ	<p>🌸9日の豚肉のポン酢炒めは 新メニューです。</p>	

※食材によりメニューを変更する場合があります ※( )内の数値は「ごはんなし」のカロリー、グラムです

食材アレルギー等で、その日の献立が合わない場合は、友・遊にご相談ください。