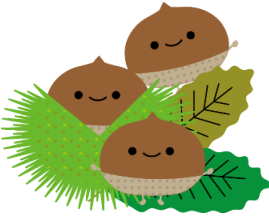


10月

2025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
		1日 614 kcal(329)塩分 1.9 g 豚肉のごまソース炒め うす揚げと小松菜の煮びたし 野菜のカレー炒め 大根のごま酢あえ	2日 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	3日 597 kcal(312)塩分 2.5 g 照焼チキン 青梗菜とウィンナー炒め キャベツのさっと煮 もやしの甘酢あえ	4日 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
6日 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	7日 559 kcal(274)塩分 2.3 g あじフライ なすとししとうのみそ炒め 炒り卵 にんじんのごまあえ	8日 582 kcal(297)塩分 3.3 g 炒り鶏 野菜炒め がんもの含め煮 ポテトサラダ	9日 559 kcal(274)塩分 2.8 g 豚肉のポン酢炒め はくさいとひらてんの煮もの きのこのオイスター炒め たたききゅうり	10日 498 kcal(213)塩分 2.7 g 赤魚みそ焼き 根菜煮 ちくわといんげんの玉子とじ ひじきのサラダ	11日 538 kcal(253)塩分 2.0 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 かぼちゃのいとこ煮 マカロニサラダ
13日 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	14日 591 kcal(306)塩分 2.0 g 豚肉の生姜焼き 青梗菜の炒め煮 ハッシュドポテト キャベツのおかか和え	15日 594 kcal(309)塩分 2.7 g 鶏の唐揚げ 炒り豆腐 だし巻き卵 小松菜ともやしのあえもの	16日 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	17日 556 kcal(271)塩分 3.3 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 青梗菜のごまあえ	18日 591 kcal(306)塩分 2.9 g 肉豆腐 小松菜とベーコンの煮びたし もやしといんげんの炒め物 人参と卵の炒め和え
20日 (ごはん塩分0.5g) 509 kcal(235)塩分 2.8 g 栗ご飯・豚肉と春雨の中華風煮物 大根と厚揚げの煮物 里芋のごま和え きのこの当座煮	21日 655 kcal(370)塩分 2.3 g ハンバーグ ほうれん草のソテー イタリアンスパゲティ わかめとかにかまのあえもの	22日 611 kcal(326)塩分 2.9 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 かぼちゃのサラダ	23日 569 kcal(284)塩分 2.6 g 大根と豚肉の炒り煮 洋風きんぴら 丸天とえのきの煮物 コールスロー	24日 650 kcal(365)塩分 1.8 g かき揚げ 高野豆腐の卵とじ 餃子 長いもの梅あえ	25日 576 kcal(291)塩分 3.2 g 豚肉の照り煮 大根と丸天の煮物 ちくわのマヨネーズ炒め わかめの酢の物
27日 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	28日 529 kcal(244)塩分 1.9 g カレイのキノコあんかけ みそじゃが 長いものソテー 中華サラダ	29日 557 kcal(272)塩分 2.8 g ひき肉と野菜の炒め物 豆腐とこんにゃくの田楽 じゃがいもの白煮 ほうれん草のナムル	30日 594 kcal(309)塩分 1.7 g とんかつ 小松菜ときのこの炒め しゅうまい きゅうりの酢の物	31日 536 kcal(251)塩分 2.7 g ゆで豚のゴマみそかけ 大根とちくわの炒めもの わかめの炒り煮 はんぺんの梅おかかあえ	

※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。