



献立予定表

様
令和2年10月

小金井市障害者福祉センター

月	火	水	木	金
			1 ごはん みそ汁 煮魚(きんめだい) あえもの 650 Kcal	2 ドックパン 牛乳 野菜スープ フルーツ 670 Kcal
5 ごはん みそ汁 さばの塩焼き あえもの 660 Kcal	6 けんちんうどん あげもの あえもの フルーツ 680 Kcal	7 ごはん みそ汁 とり肉韓国風焼き サラダ 670 Kcal	8 ごはん みそ汁 メンチカツ あえもの 690 Kcal	9 豚丼 すまし汁 あえもの 香のもの 680 Kcal
12 ごはん みそ汁 とんかつ あえもの 690 Kcal	13 ビビンバ丼 スープ サラダ 杏仁豆腐 670 Kcal	14 パン コーヒー牛乳 ロールキャベツの トマト煮 フルーツ 680 Kcal	15 ごはん みそ汁 からあげ あえもの 690 Kcal	16 たきこみごはん すまし汁 たらときのこの ホイル焼き サラダ 680 Kcal
19 とり肉照り焼き丼 すまし汁 あえもの 香のもの 660 Kcal	20 ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ サラダ 680 Kcal	21 みそらーめん 揚げギョーザ あえもの 650 Kcal	22 ごはん とん汁 焼き魚(さけ) あえもの まっちゃバナバロア 670 Kcal	23 ごはん みそ汁 揚げどりのネギソース あえもの 690 Kcal
26 チキンカレー スープ サラダ ヨーグルト 680 Kcal	27 ごはん みそ汁 酢豚 あえもの 680 Kcal	28 ごはん みそ汁 さわら大葉みそ焼き しらあえ 650 Kcal	29 ごはん みそ汁 コロッケ あえもの 690 Kcal	30 スパゲティ カルボナーラ風 スープ サラダ フルーツ 650 Kcal

*都合により献立を変更する場合がありますのでよろしくお願いいたします。

今月の新メニュー

- ・14日(水) ロールキャベツのトマト煮…手作りのロールキャベツをトマトソースで煮込みます。
- ・21日(水) みそらーめん
- ・23日(金) 揚げどりのネギソース…とりもも肉にかたくり粉をつけて揚げ、ネギソース(しょうゆ、さとう、ごま油、ねぎのみじん切り)をかけます。

