



貝塚いぶき作業所

2024年 10 月 献 立 表



月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	ごはん 野菜炒め 春雨ソテー 小松菜の和え物 味噌汁 I初* - 634 kcal	ごはん アジの味噌煮 大根のくず煮 オクラの土佐和え すまし汁 I初* - 616 kcal	 1泊旅行 (給食はありません) 	1泊旅行 (給食はありません) 	 お休みです (給食はありません)
7	8	9	10	11	12
ごはん 酢豚 昆布煮豆 大根の和風サラダ 中華スープ I初* - 728 kcal	焼きそば 小松菜の炒め物 根菜のサラダ 味噌汁 I初* - 572 kcal	ごはん 和風ハンバーグ 切干大根煮物 マカロニサラダ 味噌汁 I初* - 1450 kcal	ごはん 鰯の南部焼き 金平ごぼう カリフラワーの和え物 味噌汁 I初* - 531 kcal	牛丼 ほうれん草の煮浸し 玉ねぎとピーマンの和え物 味噌汁 I初* - 723 kcal	お休みです (給食はありません) 
14	15	16	17	18	19
お休みです (給食はありません) スポーツの日 	ごはん ミックスフライ スナッポイ炒め 大根のフリッサラダ 味噌汁 I初* - 1051 kcal	ごはん 赤魚の照り煮 五目煮豆 うまい菜の和え物 すまし汁 I初* - 566 kcal	ごはん 鶏のチリソース 青梗菜の中華炒め ブロッコリーサラダ コンソメスープ I初* - 841 kcal	ごはん ちゃんぽん シュウマイ 5品目サラダ I初* - 854 kcal	ごはん 肉豆腐 油揚げ金平 キャベツとたくあん和え 味噌汁 I初* - 938 kcal
21	22	23	24	25	26
ごはん 油淋鶏 なすの生姜煮 しろ菜の和え物 味噌汁 I初* - 911 kcal	ごはん 太刀魚の味噌マヨソース じゃが芋玉ねぎ煮物 小松菜のお浸し コンソメスープ I初* - 672 kcal	ごはん 肉団子の甘酢煮 人参ピーマン金平 ワカメサラダ 中華スープ I初* - 724 kcal	ごはん 豚ときのこのゆず胡椒炒め ひじきの炒り煮 菜の花のおかか和え 味噌汁 I初* - 661 kcal	カレーライス 野菜サラダ オレンジゼリー I初* - 903 kcal	ごはん 肉じゃが かき揚げ 小松菜和え物 味噌汁 I初* - 837 kcal
28	29	30	31		
ごはん チキン南蛮 高野豆腐の煮物 菜の花のお浸し 味噌汁 I初* - 1178 kcal	スパゲティナポリタン 野菜ソテー カリフラワーサラダ コンソメスープ I初* - 643 kcal	マーボー丼 いか野菜カツ しろ菜の和え物 中華スープ I初* - 620 kcal	ピラフ かぼちゃのミートローフ オムレツ パンプキンスープ かぼちゃマフィン I初* - 848 kcal		