

2020年10月 ランチメニューA

bistro 穂之華



月 火

5 6

スパイシーグリーンチキン
オクラの涼風和え
しそマカロニサラダ

エネルギー	744	蛋白質	25.2	水分	201
カリウム	760	リン	337	塩分	1.3

12 13

鮭の味噌漬け焼き
ツナポテト
春雨とカニカマの酢の物

エネルギー	642	蛋白質	27.4	水分	176
カリウム	742	リン	339	塩分	1.8

19 20

白身魚のバジルパン粉焼き
ピーマンカレーソテー
ポテトサラダ

エネルギー	651	蛋白質	22.8	水分	223
カリウム	819	リン	341	塩分	1.6

26 27

ポーク醤油ステーキ
茄子の葱ポン酢
青菜としめじのバターソテー

エネルギー	651	蛋白質	23.8	水分	240
カリウム	726	リン	316	塩分	1.8

水 木
1

豚肉のピカタ
もやしの辛子和え
りんごゼリー

エネルギー	754	蛋白質	22.8	水分	241
カリウム	555	リン	295	塩分	1.6

7 8

豚肉と茄子の胡麻味噌炒め
りんご
コールスローサラダ

エネルギー	794	蛋白質	17.9	水分	267
カリウム	698	リン	246	塩分	1.9

14 15

酢豚
オレンジ
青菜と竹輪の辛子和え

エネルギー	783	蛋白質	24.5	水分	286
カリウム	864	リン	322	塩分	1.8

21 22

鶏もも肉のスペアリブ風
ピリ辛ナムル
さつまいもの天ぷら

エネルギー	794	蛋白質	24.3	水分	298
カリウム	657	リン	261	塩分	1.8

28 29

かじきの南部焼き
菜の花の辛子和え
ミモザサラダ

エネルギー	641	蛋白質	23.3	水分	228
カリウム	742	リン	370	塩分	1.4

金 土
2 3

焼き鯖のピリ辛香味ソース
水菜と蒲鉾のマヨネーズマリネ
白菜とみょうがの浅漬け

エネルギー	688	蛋白質	23.2	水分	217
カリウム	893	リン	324	塩分	2.6

9 10

鶏肉と野菜の生姜炒め
じゃが芋のカレーソテー
もやしとハムの胡麻だれ和え

エネルギー	724	蛋白質	25.3	水分	324
カリウム	763	リン	290	塩分	2.1

16 17

麺の日
ミニ山菜そば 栗ご飯
舞茸とかぼちゃの天ぷら
黒みつきなこプリン

エネルギー	651	蛋白質	16.4	水分	337
カリウム	669	リン	283	塩分	3

23 24

鶏肉とセロリのオイスター炒め
水菜のシーザーサラダ
ほうれん草のソテー

エネルギー	679	蛋白質	24.1	水分	359
カリウム	941	リン	291	塩分	1.7

30 31

イタリアンハンバーグ
フルーツヨーグルト
キャベツの洋風和え

エネルギー	673	蛋白質	22.2	水分	225
カリウム	728	リン	346	塩分	2.7



10月16・17日は
AB共通メニューです

10月の平均栄養価 (カッコ内)は基準の栄養価

エネルギー	705	(650以上)	リン	312	(400以下)
カリウム	754	(1000以下)	塩分	1.9	(3以下)
タンパク質	23	(25g以下)	水分	259	(400以下)

2020年10月 ランチメニュー-B

bistro 穂之華

❗ 10月16・17日は
AB共通メニューです

水分・塩分が多い日
なのでめんつゆを
1/2量残すように
心がけてください。

月 火

水 木
1

鮭フライ			
青菜のソテー			
りんごゼリー			
エネルギー 704	蛋白質 16.2	水分 266	
カリウム 585	リン 227	塩分 1.9	

金 土
2 3

タンドリーチキン			
ブロッコリーとコーンのサラダ			
白菜とみょうがの浅漬け			
エネルギー 661	蛋白質 23.5	水分 239	
カリウム 706	リン 280	塩分 1.9	

5 6

蒸し魚の野菜あんかけ			
揚げ芋煮			
しそマカロニサラダ			
エネルギー 635	蛋白質 26.4	水分 183	
カリウム 739	リン 334	塩分 1.9	

7 8

鯖の梅ねぎ焼き			
かき揚げ			
コールスローサラダ			
エネルギー 702	蛋白質 20.8	水分 185	
カリウム 686	リン 274	塩分 1.8	

9 10

カレーのゆず味噌焼き			
キャベツと油揚げのピリ辛炒め			
もやしとハムの胡麻だれ和え			
エネルギー 655	蛋白質 22.9	水分 223	
カリウム 595	リン 300	塩分 1.8	

12 13

豆腐チャンプルー			
いんげんときのこの塩炒め			
春雨とカニカマの酢の物			
エネルギー 628	蛋白質 22.8	水分 241	
カリウム 707	リン 311	塩分 2	

14 15

揚げさんまの葱ソースがけ			
れんこんのそぼろ炒め			
青菜と竹輪の辛子和え			
エネルギー 721	蛋白質 21.7	水分 197	
カリウム 561	リン 306	塩分 1.6	

16 17

種 の 日	ミニ山菜そば 栗ご飯		
	舞茸とかぼちゃの天ぷら		
	黒みつきなこプリン		
エネルギー 651	蛋白質 16.4	水分 337	
カリウム 669	リン 283	塩分 3	

19 20

ポークチャップ			
蒟蒻のピリ辛煮			
ポテトサラダ			
エネルギー 666	蛋白質 19.8	水分 244	
カリウム 642	リン 252	塩分 1.9	

21 22

豆腐ハンバーグ			
いちごババロア			
さつまいもの天ぷら			
エネルギー 776	蛋白質 21.1	水分 208	
カリウム 628	リン 276	塩分 1.1	

23 24

サバの味噌マヨネーズ焼き			
華風ナムル			
ほうれん草のソテー			
エネルギー 651	蛋白質 21.9	水分 216	
カリウム 578	リン 298	塩分 1.9	

26 27

アジフライ			
冬瓜と車麩の京風煮			
青菜としめじのバターソテー			
エネルギー 654	蛋白質 21.7	水分 231	
カリウム 675	リン 285	塩分 1.4	

28 29

鶏肉の唐揚げ 葱ポン炒め			
にんじんの和風マリネ			
ミモザサラダ			
エネルギー 753	蛋白質 24.1	水分 225	
カリウム 721	リン 315	塩分 2	

30 31

赤魚の酒蒸し甘酢あんかけ			
れんこんの香り揚げ			
キャベツの洋風和え			
エネルギー 680	蛋白質 21.2	水分 217	
カリウム 678	リン 311	塩分 1.6	



10月の平均栄養価 (カッコ内)は基準の栄養価

エネルギー	681 (650以上)	リン	289 (300以下)
カリウム	655 (700以下)	塩分	1.8 (2以下)
タンパク質	21 (25g以下)	水分	229 (300以下)