

腸活食とビタミンACE（エース）栄養素のスクラムで、
腸（超）免疫力を高めよう！

2020年秋メニュー

浅川産婦人科医院

| | 朝食 | 昼食 | 夕食 | | 朝食 | 昼食 | 夕食 |
|----|---|--|---|----|---|---|---|
| 1 | すごもり卵 ジャーマンポテト風サラダ フルーツヨーグルト スープ 焼き立てパン 紅茶 657kcal | 魚のねぎ味噌マヨチーズ焼き 里芋の煮物ゆず風味 水菜のサラダ 果物 れんこんのすり流し五日汁 御飯 791kcal | 黒酢の酢豚 アボカドの包揚げ きゅうりとザーサイの和え物 マンゴープリン 中華スープ 御飯 864kcal | 11 | すごもり卵 ジャーマンポテト風サラダ フルーツヨーグルト スープ 焼き立てパン 紅茶 657kcal | 魚のみそ煮 れんこんの挽肉はさみ揚げ 里芋と青菜の和え物 果物 すまし汁 御飯 813kcal | 黒酢の酢豚 アボカドの包揚げ きゅうりとザーサイの和え物 マンゴープリン 中華スープ 御飯 864kcal |
| 2 | 魚の干物 白滝とさつま揚げの煮物 青菜のわさび和え 果物 味噌汁・御飯 フレッシュジュース 600kcal | れんこんのオーブンサンド 鶏肉とさつま芋のクリーム煮 アーモンド入りコールスローサラダ 果物 スープ 738kcal | 【秋の旬菜御膳】 牛肉のソテーケチャップ風味 魚の照り焼き 秋の香り 大根のべっこうあん仕立て 豆腐のみそ田楽・和え物 お吸い物・御飯 897kcal | 12 | 魚の干物 白滝とさつま揚げの煮物 青菜のわさび和え 果物 味噌汁・御飯 フレッシュジュース 600kcal | 鶏のまろやか醤油焼きき 青梗菜とハムのクリーム煮 ひよこ豆と人参のサラダ 果物 中華スープ 880kcal | 【秋の旬菜御膳】 牛肉のソテーケチャップ風味 魚の照り焼き 秋の香り 大根のべっこうあん仕立て 豆腐のみそ田楽・和え物 お吸い物・御飯 897kcal |
| 3 | ポイルエッグ&ベーコン ミックスサラダ ヨーグルト クリームコンスープ 焼き立てパン ほうじ茶豆乳バナナスムージー 767kcal | 魚の唐揚げあんかけ 鶏胸肉の蒸しもの ほうれん草の胡麻和え 果物 味噌汁 御飯 631kcal | 【Curry Dinner】 ブラックカレー いかのソテー サラダ・ドウ・セゾン 果物 スープ 764kcal | 13 | ポイルエッグ&ベーコン ミックスサラダ ヨーグルト クリームコンスープ 焼き立てパン ほうじ茶豆乳バナナスムージー 767kcal | 秋の味覚包み焼き 肉じゃが いんげんのピーナッツ和え 果物 味噌汁 御飯 760kcal | 【Curry Dinner】 ブラックカレー いかのソテー サラダ・ドウ・セゾン 果物 スープ 764kcal |
| 4 | 【WA御膳】 鶏肉とピーマンのみそ炒め 京がんと和え 佃煮・果物 すまし汁・御飯 697kcal | 豚肉のマーマレードソース えびのガーリック炒め トマトサラダ 果物 スープ 焼き立てパン 727kcal | 魚の香港風 季節の野菜中華炒め シュウマイ 杏仁豆腐 中華スープ 御飯 726kcal | 14 | 【WA御膳】 鶏肉とピーマンのみそ炒め 京がんと和え 佃煮・果物 すまし汁・御飯 697kcal | 豚肉と野菜のトマト煮 さつまいものスコップコロケ ブロッコリーソテー 果物 スープ 御飯 797kcal | 魚の香港風 季節の野菜中華炒め シュウマイ 杏仁豆腐 中華スープ 御飯 726kcal |
| 5 | ハニートースト ウインナーとスクランブルエッグ ヨーグルト 果物 スープ 748kcal | 【UDON Lunch】 肉うどん きのこのかき揚げ 甘酢和え 果物 さつま芋と昆布の炊き込み御飯 787kcal | ロールキャベツレモン風味 かぶとツナのソテー りんごと水菜のサラダ オレンジゼリー スープ 御飯 750kcal | 15 | ハニートースト ウインナーとスクランブルエッグ ヨーグルト 果物 スープ 748kcal | 【YOKOHAMA Lunch】 サンマー麺 春巻き ほうれん草とハムのナムル 果物 ミニ炒飯 968kcal | ロールキャベツレモン風味 かぶとツナのソテー りんごと水菜のサラダ オレンジゼリー スープ 御飯 750kcal |
| 6 | 混ぜ御飯の鮭茶漬け 麩の卵おとし 長芋の和え物 いんげんの金平 フレッシュジュース 638kcal | 大鶏排(ダージーバイ) いかときくらげの塩麹炒め サラダ 果物 ルオポータン(大根スープ) 御飯 809kcal | 魚のなめたけおろし 里芋団子 茶碗蒸し 白和え お吸い物 御飯 917kcal | 16 | 混ぜ御飯の鮭茶漬け 麩の卵おとし 長芋の和え物 いんげんの金平 フレッシュジュース 638kcal | 鶏肉のソテー 柚子胡椒風味のソース えびのジェノベーゼ炒め グリーンサラダ 果物 スープ 御飯 736kcal | 魚のなめたけおろし 里芋団子 茶碗蒸し 白和え お吸い物 御飯 917kcal |
| 7 | チキンたっぷりサラダ フルーツカクテル 麦と野菜のスープ 焼き立てパン ハーブティー 645kcal | オムライス えびと野菜のボリュームサラダ ぶどうゼリー スープ 814kcal | 【秋の旬菜御膳】 豚肉の梅しそチーズ巻き 魚の辛味噌焼き 高野豆腐の吹き寄せ煮 お浸し・果物 お吸い物・栗御飯 677kcal | 17 | チキンたっぷりサラダ フルーツカクテル 麦と野菜のスープ 焼き立てパン ハーブティー 645kcal | ミートドリア 野菜のペペロンチーノ たこのマリネ ももゼリー スープ 835kcal | 【秋の旬菜御膳】 豚肉の梅しそチーズ巻き 魚の辛味噌焼き 高野豆腐の吹き寄せ煮 お浸し・果物 お吸い物・栗御飯 677kcal |
| 8 | 焼き魚 じゃが芋の煮物 白菜の青じそもみ 果物 味噌汁・御飯 フレッシュジュース 549kcal | 【エスニックLunch】 シンガポール風チキンライス 野菜のマヨチーズ炒め 旬野菜のナッツドレッシング 果物 スープ 759kcal | 和風ハンバーグ コーンクリーム煮 かりかり野菜のサラダ 果物 スープ 御飯 887kcal | 18 | 焼き魚 じゃが芋の煮物 白菜の青じそもみ 果物 味噌汁・御飯 フレッシュジュース 549kcal | 【エスニックLunch】 鶏肉のエスニックフライ かぼちゃのサブジ風 野菜のディップサラダ 果物 スープ・御飯 737kcal | 和風ハンバーグ コーンクリーム煮 かりかり野菜のサラダ 果物 スープ 御飯 887kcal |
| 9 | フルーツパンケーキ スパニッシュオムレツ フレッシュサラダ スープ すっきり!ぶどうのスムージー 718kcal | かれいの煮付け ひじきボール 白菜と桜海老の炒め物 ずんだプリン すまし汁 御飯 681kcal | ポークジンジャー 温野菜の豆乳フォンデュ リーフサラダ 果物 スープ 御飯 767kcal | 19 | フルーツパンケーキ スパニッシュオムレツ フレッシュサラダ スープ すっきり!ぶどうのスムージー 718kcal | 魚のボン酢醤油彩り野菜添え 白滝とごぼうのいり煮 大根のゆかり胡麻和え さつまいもプリン 味噌汁 御飯 678kcal | ポークジンジャー 温野菜の豆乳フォンデュ リーフサラダ 果物 スープ 御飯 767kcal |
| 10 | 【WA御膳】 魚の粕漬け さつま芋と昆布の煮物 かまぼこと野菜の梅和え 煮豆・果物 味噌汁・御飯 610kcal | 【パスタランチ】 きのこの和風スパゲティ ささみのマスタード焼き カフェサラダ 果物 スープ 766kcal | 太巻き 豚肉の葱塩炒め 切干大根と桜えびのピリ辛和え ぶるぶる柚子ゼリー お吸い物 815kcal | 20 | 【WA御膳】 魚の粕漬け さつま芋と昆布の煮物 かまぼこと野菜の梅和え 煮豆・果物 味噌汁・御飯 610kcal | 【パスタランチ】 ポロネーゼ ツナともち麦のサラダ ミニバゲット 果物 スープ 827kcal | 太巻き 豚肉の葱塩炒め 切干大根と桜えびのピリ辛和え ぶるぶる柚子ゼリー お吸い物 815kcal |

赤文字: 今期新メニュー 青文字: 季節のメニュー 緑文字: 食効カード添付メニュー

※仕入れの都合上、献立内容が若干変わることがあります