



						10月 1日(木)		10月 2日(金)		10月 3日(土)	
昼食						米飯 110g お月見ミートローフ マカロニソテー フルーツ コンソメスープ		チキンカレー ブロッコリー炒め かぶのサラダ バナナフルーチェ		米飯 110g たらのネギ塩焼き れんこんと大豆煮 フルーツ 味噌汁	
3時						お月見まんじゅう・おかき		ロールケーキ		みかんゼリー	
合計						エネルギー 608 蛋白質 21.5 脂質 16.6 水分 326.0 食繊維総 3.5 食塩相当 1.9		エネルギー 707 蛋白質 20.6 脂質 22.2 水分 274.4 食繊維総 6.5 食塩相当 3.1		エネルギー 446 蛋白質 20.1 脂質 7.1 水分 434.1 食繊維総 3.5 食塩相当 2.7	
	10月 5日(月)	10月 6日(火)	10月 7日(水)	10月 8日(木)	10月 9日(金)	10月 10日(土)					
昼食	山菜ご飯 鶏の照り焼き カリフラワーの梅肉和え フルーツ 味噌汁	味噌野菜ラーメン シューマイ ハムサラダ フルーツ	米飯 110g アジの煮付 アスパラソテー フルーツ 味噌汁	米飯 110g フライ盛合せ ブロッコリーサラダ フルーツ コンソメスープ	米飯 110g 白身魚のオニオンソース 菜の花とホタテのソテー フルーツ けんちん汁	米飯 110g 豚肉の甘酢炒め かぶの塩昆布和え フルーツ 赤だし					
3時	カスタードワッフル	チョコレートパウンド	りんごのパンプティング	今川焼(小倉あん)	コーヒーゼリー	いちご蒸しパン					
合計	エネルギー 557 蛋白質 26.7 脂質 8.8 水分 394.6 食繊維総 5.6 食塩相当 2.9	エネルギー 632 蛋白質 23.8 脂質 20.4 水分 535.5 食繊維総 5.0 食塩相当 4.1	エネルギー 553 蛋白質 25.4 脂質 13.0 水分 394.3 食繊維総 3.0 食塩相当 3.3	エネルギー 569 蛋白質 16.6 脂質 11.1 水分 364.3 食繊維総 4.5 食塩相当 2.8	エネルギー 484 蛋白質 19.7 脂質 12.6 水分 424.5 食繊維総 3.9 食塩相当 2.5	エネルギー 921 蛋白質 52.4 脂質 19.3 水分 234.8 食繊維総 4.3 食塩相当 77.2					
	10月 12日(月)	10月 13日(火)	10月 14日(水)	10月 15日(木)	10月 16日(金)	10月 17日(土)					
昼食	米飯 110g かれいの煮付 茄子の味噌炒め フルーツ白玉 清汁	米飯 110g カニ玉 アスパラサラダ マンゴープリン ワカメスープ	米飯 110g エビカツ 大根のそぼろあんかけ フルーツ 味噌汁	米飯 110g 鶏肉ときのこのトマト煮 スナックえんどうサラダ フルーツ コンソメスープ	チャーハン 春雨明太サラダ フルーツ スープ餃子	南瓜ほうとう風うどん 貝柱とブロッコリーの炒め物 ピーナッツ和え フルーツ					
3時	パウムクーヘン	スイートポテト	シューロール	チョコパン	オレンジと紅茶の蒸しパン	やわらかプリン					
合計	エネルギー 521 蛋白質 19.2 脂質 14.7 水分 310.3 食繊維総 3.0 食塩相当 2.0	エネルギー 605 蛋白質 15.9 脂質 21.2 水分 398.9 食繊維総 2.6 食塩相当 3.0	エネルギー 562 蛋白質 16.7 脂質 11.1 水分 341.8 食繊維総 2.6 食塩相当 3.1	エネルギー 496 蛋白質 21.0 脂質 9.6 水分 374.1 食繊維総 3.4 食塩相当 2.3	エネルギー 664 蛋白質 20.1 脂質 14.5 水分 491.4 食繊維総 3.3 食塩相当 3.5	エネルギー 486 蛋白質 18.9 脂質 12.0 水分 588.8 食繊維総 7.1 食塩相当 2.2					
	10月 19日(月)	10月 20日(火)	10月 21日(水)	10月 22日(木)	10月 23日(金)	10月 24日(土)					
昼食	米飯 110g 鶏肉の塩ダレ炒め 白菜とツナの煮浸し フルーツ 味噌汁	米飯 110g さんまの照り焼き 肉団子とじゃが芋煮 フルーツ 味噌汁	ビーフカレー ほうれん草のソテー 海藻サラダ フルーツ	米飯 110g 鯖の味噌煮 たけのこ金平 フルーツ 清汁	松茸ご飯 揚げ出し豆腐 ごぼうサラダ フルーツ 清汁	米飯 110g 豚肉の生姜炒め もやしの梅和え フルーツ 味噌汁					
3時	エクレア	山芋入りしっとり蒸しパン	水ようかん	抹茶どらやき	ぶどうゼリー	カステラ					
合計	エネルギー 551 蛋白質 25.4 脂質 18.1 水分 409.2 食繊維総 3.1 食塩相当 2.9	エネルギー 679 蛋白質 24.1 脂質 21.2 水分 355.4 食繊維総 4.4 食塩相当 3.5	エネルギー 614 蛋白質 18.9 脂質 14.2 水分 256.3 食繊維総 4.9 食塩相当 2.7	エネルギー 581 蛋白質 24.4 脂質 15.0 水分 328.8 食繊維総 3.5 食塩相当 2.2	エネルギー 636 蛋白質 15.8 脂質 18.9 水分 530.2 食繊維総 4.2 食塩相当 3.1	エネルギー 507 蛋白質 22.5 脂質 8.3 水分 389.7 食繊維総 3.9 食塩相当 2.5					
	10月 26日(月)	10月 27日(火)	10月 28日(水)	10月 29日(木)	10月 30日(金)	10月 31日(土)					
昼食	米飯 110g 豆腐の甘辛ステーキ 棒々鶏 フルーツ 中華スープ	米飯 110g チーズinメンチカツ トマトのカルパッチョ フルーツ 味噌汁	米飯 110g ホキのきのこあんかけ さつま芋サラダ フルーツ 味噌汁	米飯 110g 鶏の唐揚げ レモン風味サラダ ヨーグルト 味噌汁	米飯 110g 回鍋肉 茄子の煮物 フルーツ 清汁	ビビンバ丼 白菜とえびの中華煮 フルーツ 中華スープ					
3時	もみじまんじゅう	ミニパンケーキ	ピーチゼリー	クリームパン	青豆蒸しパン	かぼちゃパウンド					
合計	エネルギー 573 蛋白質 26.6 脂質 12.6 水分 425.5 食繊維総 3.5 食塩相当 2.3	エネルギー 656 蛋白質 18.7 脂質 19.7 水分 363.3 食繊維総 3.9 食塩相当 3.2	エネルギー 504 蛋白質 21.1 脂質 10.8 水分 411.8 食繊維総 5.2 食塩相当 2.8	エネルギー 694 蛋白質 27.2 脂質 25.9 水分 351.9 食繊維総 2.4 食塩相当 3.3	エネルギー 555 蛋白質 22.6 脂質 14.4 水分 390.5 食繊維総 4.1 食塩相当 2.1	エネルギー 608 蛋白質 22.4 脂質 14.7 水分 444.3 食繊維総 3.6 食塩相当 2.8					

※仕入の都合により、献立内容が変更となる場合があります。ご了承下さい。