

	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7日(土)
昼食	米飯 110g 鶏肉と秋茄子の味噌煮 さつま芋サラダ フルーツ 清汁 1344 515 蛋白質 18.4 脂質 10.5 炭水化物 72.2 水分 348.5 食塩相当 2.6	米飯 110g 厚揚げと豚肉の甘辛炒め 大根の煮物 フルーツ きのこ汁 1344 469 蛋白質 16.9 脂質 10.2 炭水化物 66.3 水分 408.8 食塩相当 2.2	米飯 110g 白身魚のチリソース 棒々鶏 フルーツ ワンタンスープ 1344 389 蛋白質 24.6 脂質 7.6 炭水化物 57.2 水分 390.4 食塩相当 2.2	米飯 110g ロールキャベツコンソメ煮 マカロニサラダ フルーツ クリームスープ 1344 506 蛋白質 13.5 脂質 15.6 炭水化物 80.3 水分 328.9 食塩相当 2.6	米飯 110g 鯖の照焼 ひじき煮 フルーツ 漬物・味噌汁 1344 491 蛋白質 21.0 脂質 15.9 炭水化物 60.1 水分 327.8 食塩相当 2.7	ポークカレー ほうれん草のバター醤油炒め 白菜サラダ ジャムヨーグルト 1344 575 蛋白質 16.4 脂質 10.2 炭水化物 87.9 水分 277.9 食塩相当 3.0
3時	たこ焼き 1344 91 蛋白質 1.9 脂質 5.1 炭水化物 9.4 水分 59.5 食塩相当 0.6	甘酒蒸しパン 1344 98 蛋白質 2.1 脂質 1.0 炭水化物 20.4 水分 20.7 食塩相当 0.3	牛乳寒天ブルーベリーソースかけ 1344 55 蛋白質 1.4 脂質 0.4 炭水化物 11.8 水分 61.6 食塩相当 0.0	エクレア 1344 105 蛋白質 1.5 脂質 7.7 炭水化物 7.5 水分 12.8 食塩相当 0.1	たい焼き 1344 97 蛋白質 1.9 脂質 0.4 炭水化物 19.4 水分 18.2 食塩相当 0.0	レモンケーキ 1344 98 蛋白質 1.4 脂質 2.5 炭水化物 9.5 水分 0.0 食塩相当 0.0
合計	1344 806 蛋白質 29.4 脂質 24.5 炭水化物 91.6 水分 401.0 食塩相当 3.1	1344 587 蛋白質 19.0 脂質 20.2 炭水化物 86.7 水分 424.5 食塩相当 2.5	1344 444 蛋白質 26.2 脂質 8.0 炭水化物 68.0 水分 382.0 食塩相当 2.2	1344 811 蛋白質 15.0 脂質 23.2 炭水化物 87.9 水分 339.7 食塩相当 2.7	1344 547 蛋白質 22.9 脂質 16.4 炭水化物 85.5 水分 345.8 食塩相当 2.9	1344 641 蛋白質 19.8 脂質 21.7 炭水化物 87.4 水分 277.9 食塩相当 3.0
昼食	米飯 110g 肉団子の甘酢あんかけ シューマイ ナムル 中華スープ 1344 505 蛋白質 17.2 脂質 19.1 炭水化物 71.8 水分 373.3 食塩相当 3.6	ツナ玉丼 冬瓜の煮物 ブロッコリーサラダ フルーツ 1344 561 蛋白質 23.2 脂質 10.6 炭水化物 53.6 水分 254.9 食塩相当 1.9	米飯 110g ホッケの塩焼 秋野菜の煮物 フルーツ 漬物・味噌汁 1344 386 蛋白質 18.1 脂質 9.0 炭水化物 65.9 水分 314.4 食塩相当 2.3	米飯 110g 鶏肉のトマト煮 きのことアスパラのソテー フルーツ コンソメスープ 1344 376 蛋白質 21.3 脂質 9.6 炭水化物 68.5 水分 408.1 食塩相当 1.6	南瓜ほうとう風うどん 金平ごぼう オクラと長芋のポン酢和え フルーツ 1344 389 蛋白質 13.8 脂質 8.1 炭水化物 68.9 水分 500.7 食塩相当 2.0	米飯 110g 牛肉と春雨炒め ピーナッツ和え フルーツ 中華スープ 1344 371 蛋白質 17.7 脂質 7.5 炭水化物 61.4 水分 382.5 食塩相当 2.2
3時	カスタードワッフル 1344 72 蛋白質 2.2 脂質 2.4 炭水化物 11.4 水分 19.8 食塩相当 0.1	カステラ 1344 110 蛋白質 2.4 脂質 1.3 炭水化物 22.1 水分 0.0 食塩相当 0.0	ずんだどらやき 1344 117 蛋白質 2.6 脂質 1.3 炭水化物 23.2 水分 12.9 食塩相当 0.2	パニッパニッ 1344 114 蛋白質 2.4 脂質 1.9 炭水化物 21.9 水分 98.2 食塩相当 0.0	ワトメルワッフル 1344 94 蛋白質 1.9 脂質 4.9 炭水化物 11.1 水分 3.5 食塩相当 0.0	小豆のパウンドケーキ 1344 136 蛋白質 3.7 脂質 4.5 炭水化物 23.0 水分 23.0 食塩相当 0.3
合計	1344 577 蛋白質 19.4 脂質 20.4 炭水化物 83.0 水分 384.0 食塩相当 3.7	1344 671 蛋白質 25.7 脂質 17.9 炭水化物 105.7 水分 254.8 食塩相当 2.0	1344 512 蛋白質 20.8 脂質 9.3 炭水化物 89.0 水分 327.0 食塩相当 2.5	1344 498 蛋白質 23.7 脂質 8.8 炭水化物 85.4 水分 476.3 食塩相当 1.5	1344 463 蛋白質 15.7 脂質 12.9 炭水化物 78.0 水分 504.2 食塩相当 2.1	1344 508 蛋白質 21.4 脂質 12.0 炭水化物 57.2 水分 385.5 食塩相当 2.5
	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21日(土)
昼食	チキンカレー かぶのポトフ コールスロー フルーツ 1344 578 蛋白質 16.9 脂質 20.4 炭水化物 87.9 水分 264.7 食塩相当 2.5	米飯 110g 和風おろしハンバーグ 海藻サラダ フルーツ白玉 味噌汁 1344 442 蛋白質 15.8 脂質 9.2 炭水化物 77.1 水分 317.3 食塩相当 2.1	米飯 110g かつ煮 野菜の甘酢和え フルーツ 清汁 1344 518 蛋白質 17.0 脂質 16.8 炭水化物 75.7 水分 385.3 食塩相当 1.6	米飯 110g カレイの梅煮 肉じゃが フルーツ 漬物・味噌汁 1344 375 蛋白質 19.8 脂質 5.4 炭水化物 65.9 水分 343.1 食塩相当 3.1	きのこご飯 焼厚揚げの中華あんかけ さつま芋の甘露煮 フルーツ 清汁 1344 588 蛋白質 19.9 脂質 16.0 炭水化物 90.4 水分 401.8 食塩相当 1.9	米飯 110g 鶏の照り焼き ほうれん草の煮浸し もやしサラダ 味噌汁 1344 373 蛋白質 23.4 脂質 7.7 炭水化物 57.2 水分 373.1 食塩相当 2.9
3時	やわらか杏仁豆腐 1344 74 蛋白質 1.9 脂質 1.1 炭水化物 14.2 水分 69.9 食塩相当 0.0	シフォンケーキ 1344 59 蛋白質 1.7 脂質 2.9 炭水化物 0.9 水分 2.6 食塩相当 0.1	スイートポテト 1344 112 蛋白質 0.6 脂質 3.6 炭水化物 16.7 水分 17.4 食塩相当 0.0	プチシュークリーム 1344 79 蛋白質 1.3 脂質 4.5 炭水化物 6.5 水分 14.4 食塩相当 0.0	菓ようかん 1344 73 蛋白質 1.0 脂質 0.1 炭水化物 17.3 水分 32.0 食塩相当 0.0	鈴カステラ 1344 68 蛋白質 1.2 脂質 0.7 炭水化物 14.4 水分 0.0 食塩相当 0.0
合計	1344 662 蛋白質 18.6 脂質 21.5 炭水化物 102.1 水分 351.5 食塩相当 2.6	1344 495 蛋白質 17.0 脂質 12.1 炭水化物 77.9 水分 320.0 食塩相当 2.1	1344 530 蛋白質 18.6 脂質 20.6 炭水化物 64.4 水分 362.7 食塩相当 1.9	1344 448 蛋白質 21.1 脂質 10.0 炭水化物 72.4 水分 357.6 食塩相当 3.1	1344 992 蛋白質 19.8 脂質 18.1 炭水化物 113.7 水分 433.8 食塩相当 1.9	1344 442 蛋白質 24.0 脂質 8.3 炭水化物 71.7 水分 373.1 食塩相当 2.9
	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)
昼食	米飯 110g いわしつみれと白菜の煮込み ブロッコリー炒め フルーツ 漬物・味噌汁 1344 370 蛋白質 17.1 脂質 6.2 炭水化物 64.8 水分 413.4 食塩相当 3.0	米飯 110g 鯖の味噌煮 たけのこ金平 オクラのおかか和え 清汁 1344 407 蛋白質 22.8 脂質 14.1 炭水化物 52.1 水分 323.8 食塩相当 2.3	米飯 110g 牛肉のデミソース煮 スパゲティサラダ フルーツ コンソメスープ 1344 422 蛋白質 20.3 脂質 10.2 炭水化物 66.4 水分 372.6 食塩相当 1.6	他人丼 白菜の煮浸し 青梗菜のカニ和え フルーツ 1344 545 蛋白質 22.0 脂質 16.2 炭水化物 61.8 水分 289.5 食塩相当 2.5	米飯 110g 若鶏の和風おろしソース 茄子の炒め物 フルーツ 味噌汁 1344 498 蛋白質 25.1 脂質 12.7 炭水化物 82.5 水分 371.0 食塩相当 2.2	米飯 110g 鯖のネギ塩焼き れんこんと牛肉煮 フルーツ 味噌汁 1344 393 蛋白質 21.4 脂質 9.3 炭水化物 59.4 水分 330.2 食塩相当 2.6
3時	小麦まんじゅう・おかし 1344 116 蛋白質 1.6 脂質 2.7 炭水化物 16.1 水分 9.0 食塩相当 0.2	クリームコンフェ 1344 90 蛋白質 1.9 脂質 2.5 炭水化物 12.4 水分 18.1 食塩相当 0.1	ドームケーキ(チョコ) 1344 97 蛋白質 2.4 脂質 3.3 炭水化物 3.0 水分 17.5 食塩相当 0.0	コーヒゼリー 1344 86 蛋白質 0.5 脂質 4.2 炭水化物 12.1 水分 75.0 食塩相当 0.0	オレンジと紅茶の蒸しパン 1344 109 蛋白質 2.0 脂質 1.0 炭水化物 23.8 水分 25.6 食塩相当 0.3	今川焼(カスタード) 1344 87 蛋白質 1.6 脂質 6.4 炭水化物 16.4 水分 18.2 食塩相当 0.0
合計	1344 486 蛋白質 18.7 脂質 9.9 炭水化物 80.3 水分 422.0 食塩相当 3.5	1344 487 蛋白質 24.7 脂質 16.6 炭水化物 64.5 水分 341.7 食塩相当 2.3	1344 518 蛋白質 22.6 脂質 13.4 炭水化物 68.4 水分 390.2 食塩相当 1.6	1344 631 蛋白質 27.4 脂質 20.4 炭水化物 83.9 水分 304.6 食塩相当 2.5	1344 547 蛋白質 25.1 脂質 13.7 炭水化物 86.3 水分 396.6 食塩相当 2.5	1344 480 蛋白質 23.2 脂質 9.7 炭水化物 78.8 水分 348.4 食塩相当 2.7
	10月30日(月)	10月31日(火)				
昼食	米飯 110g 豚キムチ炒め 切干大根の煮付 フルーツ きのこ汁 1344 456 蛋白質 21.0 脂質 13.2 炭水化物 67.4 水分 346.0 食塩相当 2.5	エビピラフ メンチカツ レモン風味サラダ ジャムヨーグルト パンプキンスープ 1344 645 蛋白質 22.5 脂質 17.6 炭水化物 102.7 水分 329.1 食塩相当 2.9				
3時	バームクーヘン 1344 103 蛋白質 1.9 脂質 4.6 炭水化物 14.1 水分 0.0 食塩相当 0.0	おばけまんじゅう 1344 104 蛋白質 1.8 脂質 1.8 炭水化物 20.4 水分 0.0 食塩相当 0.3				
合計	1344 559 蛋白質 22.4 脂質 17.9 炭水化物 91.5 水分 346.0 食塩相当 2.5	1344 749 蛋白質 24.3 脂質 19.4 炭水化物 123.1 水分 329.1 食塩相当 3.2				

※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。