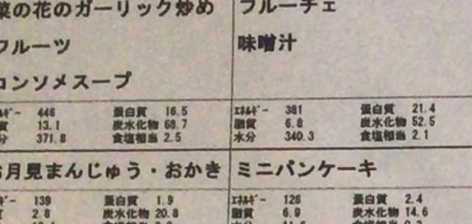
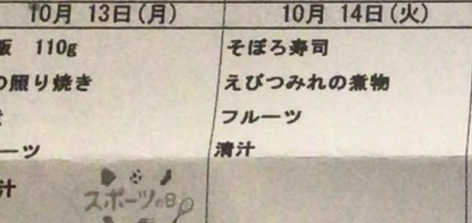
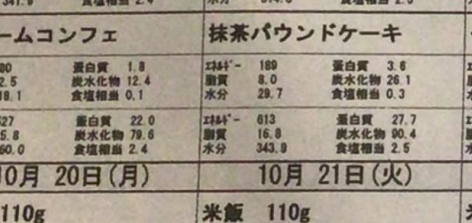
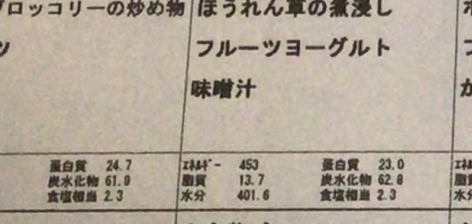
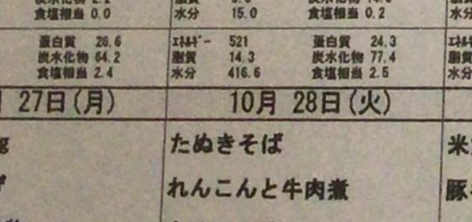


10月 月間献立表

		10月 1日(水)	10月 2日(木)	10月 3日(金)	10月 4日(土)
	昼食	米飯 110g 鶏肉と秋茄子の味噌煮 アスパラサラダ フルーツ 清汁	米飯 110g 牛肉のデミソース煮 ブロッコリーソテー フルーツ コンソメスープ	米飯 110g たらふくニエルタルタルソース トマトと蒸し鶏のサラダ フルーツ コーンスープ	米飯 110g 鶏のみぞれ煮 そぼろきんぴら フルーチェ 漬物 味噌汁
	3時	桃のケーキ	ぜんざい	ドーナツ	チョコパウンドケーキ
	合計	1144k - 447 蛋白質 20.4 脂質 15.7 炭水化物 59.4 水分 385.3 食塩相当量 1.6	1144k - 503 蛋白質 19.6 脂質 19.1 炭水化物 67.8 水分 412.2 食塩相当量 1.9	1144k - 489 蛋白質 20.8 脂質 16.1 炭水化物 68.2 水分 395.5 食塩相当量 2.5	1144k - 463 蛋白質 21.4 脂質 12.9 炭水化物 59.0 水分 387.2 食塩相当量 2.5
		10月 6日(月)	10月 7日(火)	10月 8日(水)	10月 9日(木)
	昼食	【中秋の名月】 米飯 110g お月見ハンバーグ 菜の花のガーリック炒め フルーツ コンソメスープ	米飯 110g 白身魚の煮付 いんげん胡麻和え フルーチェ 味噌汁	米飯 110g 豚肉の塩ダレ炒め いとこ煮 フルーツ 味噌汁	米飯 110g 海老と玉子のチリソース スナップエンドウソテー フルーツ 中華スープ
	3時	お月見まんじゅう・おかき	ミニパンケーキ	いちごパバロア	シューロール
	合計	1144k - 448 蛋白質 16.5 脂質 13.1 炭水化物 68.7 水分 371.8 食塩相当量 2.5	1144k - 381 蛋白質 21.4 脂質 6.8 炭水化物 52.5 水分 340.3 食塩相当量 2.1	1144k - 472 蛋白質 18.0 脂質 13.8 炭水化物 73.0 水分 346.2 食塩相当量 2.3	1144k - 459 蛋白質 24.9 脂質 12.1 炭水化物 64.9 水分 384.1 食塩相当量 2.0
		10月 10日(金)	10月 11日(土)	10月 13日(月)	10月 14日(火)
	昼食	チキンカレー 小松菜のバター醤油炒め 白菜サラダ ジャムヨーグルト	醤油ラーメン 焼餃子 ほうれん草中華和え フルーツ	米飯 110g 鯖の照り焼き 芋煮 フルーツ 味噌汁	米飯 110g そぼろ寿司 えびつみれの煮物 フルーツ 清汁
	3時	チョコクレープ	水ようかん栗	クリームコンフェ	抹茶パウンドケーキ
	合計	1144k - 575 蛋白質 21.3 脂質 24.2 炭水化物 74.1 水分 392.7 食塩相当量 2.9	1144k - 517 蛋白質 21.4 脂質 16.6 炭水化物 77.3 水分 406.2 食塩相当量 4.1	1144k - 447 蛋白質 20.2 脂質 13.3 炭水化物 67.3 水分 341.9 食塩相当量 2.4	1144k - 423 蛋白質 24.1 脂質 8.7 炭水化物 64.2 水分 314.3 食塩相当量 2.3
		10月 15日(水)	10月 16日(木)	10月 17日(金)	10月 18日(土)
	昼食	米飯 110g 八宝菜 春雨サラダ フルーツ 中華スープ	米飯 110g 鯖の塩焼き 厚揚げの煮物 キャベツサラダ 清汁	米飯 110g かつ煮 ブロッコリーの海老あんかけ かぶのしその実和え 味噌汁	米飯 110g 豚のBBQ風 アスパラと卵のサラダ 漬物 フルーツ 味噌汁
	3時	やわらかプリン	黒糖まんじゅう・おかき	みかんゼリー	カスタードワッフル
	合計	1144k - 424 蛋白質 17.7 脂質 11.1 炭水化物 66.0 水分 376.6 食塩相当量 2.0	1144k - 417 蛋白質 24.5 脂質 14.2 炭水化物 51.1 水分 336.2 食塩相当量 2.0	1144k - 514 蛋白質 22.3 脂質 16.9 炭水化物 71.3 水分 359.8 食塩相当量 2.8	1144k - 496 蛋白質 18.7 脂質 18.8 炭水化物 68.5 水分 370.5 食塩相当量 2.3
		10月 20日(月)	10月 21日(火)	10月 22日(水)	10月 23日(木)
	昼食	米飯 110g すきやき風煮 貝柱とブロッコリーの炒め物 フルーツ 味噌汁	米飯 110g 豚の生姜焼き ほうれん草の煮浸し フルーツヨーグルト 味噌汁	米飯 110g 白身魚のネギソース ポテトサラダ フルーツ かき玉汁	米飯 110g チーズ in メンチカツ ふきの含め煮 フルーツ 味噌汁
	3時	チョコプリン	小倉蒸パン	今川焼	バナナパバロア
	合計	1144k - 435 蛋白質 24.7 脂質 11.9 炭水化物 67.9 水分 420.5 食塩相当量 2.3	1144k - 453 蛋白質 23.0 脂質 13.7 炭水化物 62.8 水分 401.6 食塩相当量 2.3	1144k - 474 蛋白質 18.8 脂質 16.6 炭水化物 65.0 水分 314.3 食塩相当量 1.9	1144k - 528 蛋白質 18.0 脂質 17.6 炭水化物 78.8 水分 351.0 食塩相当量 2.9
		10月 24日(金)	10月 25日(土)	10月 27日(月)	10月 28日(火)
	昼食	米飯 110g ぶり大根 スナップえんどうソテー フルーチェ 漬物 味噌汁	米飯 110g ポークカレー カリフラワーのベーコン炒め フレンチサラダ フルーツ	米飯 110g 鶏の唐揚げ 茄子の炒め物 フルーツ 味噌汁	米飯 110g たぬきそば れんこんと牛肉煮 もやしの錦糸和え フルーツ
	3時	りんごと紅茶の蒸しパン	小麦まんじゅう・おかき	バームクーヘン	もみじまんじゅう
	合計	1144k - 473 蛋白質 22.3 脂質 16.1 炭水化物 57.1 水分 380.4 食塩相当量 2.4	1144k - 568 蛋白質 18.9 脂質 24.9 炭水化物 71.8 水分 253.4 食塩相当量 2.3	1144k - 457 蛋白質 22.8 脂質 12.9 炭水化物 64.8 水分 370.8 食塩相当量 2.4	1144k - 511 蛋白質 19.0 脂質 16.5 炭水化物 74.7 水分 405.3 食塩相当量 3.7
		10月 29日(水)	10月 30日(木)	10月 31日(金)	
	昼食	米飯 110g 豚キムチ炒め 切干大根の煮付 フルーツ 味噌汁	米飯 110g チャブチェ オクラのサラダ フルーツ 中華スープ	【ハロウィン】 ピラフ 鶏肉のバジル焼き アスパラと卵のサラダ ジャムヨーグルト パンプキンスープ	
	3時	黒ごまプリン	マーラーカオ	ハロウィンどら焼	
	合計	1144k - 457 蛋白質 20.9 脂質 14.0 炭水化物 65.7 水分 350.5 食塩相当量 2.4	1144k - 404 蛋白質 17.7 脂質 8.7 炭水化物 67.8 水分 365.3 食塩相当量 1.9	1144k - 523 蛋白質 25.3 脂質 18.3 炭水化物 69.3 水分 374.8 食塩相当量 3.2	