

10月 献立

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	パン 野菜スープ スパニッシュオムレツ サラダ キウイ りんごジャム 612/22.9/3.9	焼きそば わかめスープ 餃子 梨  612/20.2/5.0	菜飯 すまし汁 豚肉の塩こうじ焼き さつまいものサラダ コーヒーゼリー 711/31.1/3.9	マグロのカツレツ丼 みそ汁 ブロッコリーとコーンサラダ ピーチヨーグルトゼリー 610/32.1/3.0
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
ゆかりご飯 みそ汁 鶏肉のきのこあんかけ 切り干し大根のマヨサラダ オレンジ 608/30.2/3.0	ファイルオフィッシュバーガー パンプキンシチュー バナナ  733/25.0/3.5	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 ほうれん草の胡麻和え たい焼き 602/27.6/2.8	チャーハン 中華風スープ もやしとほうれん草のナムル 杏仁豆腐 608/25.1/2.7	肉うどん 豆苗の炒め物 和のパンケーキ(抹茶) 麺の汁を全て飲んだ時の値です。 593/30.5/9.0
14日(月)スポーツの日	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
	衣笠丼 すまし汁 南瓜のそぼろあん きみしぐれ 605/25.6/2.8	ピザトースト コーンポタージュ ポテトサラダ プリンアラモード 663/19.5/3.8	ミートソーススパゲッティ 野菜スープ サラダ りんごのタルト  644/26.0/4.5	さつまいもご飯 けんちん汁 鯖の西京焼き 水菜サラダ 柿 633/31.9/3.7
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
長崎ちゃんぽん カニしゅうまい カクテルゼリー 麺の汁を全て飲んだ時の値です。 682/34.2/8.8	パン 野菜スープ ベーコンとポテトグラタン キャベツとツナのサラダ りんご 695/24.9/5.7	わかめご飯 みそ汁 炒り豆腐 胡麻酢和え さつまいも羊羹  604/29.4/3.4	チキンオーバーライス 野菜スープ バナナ  607/28.4/2.6	天丼 すまし汁 小松菜の磯部和え 梨  612/16.4/2.5
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)ハロウィン献立	発注の都合により、献立内容 が変更になる場合があります。 麺の日は塩分量が高くなって いますが、汁を全て残せば塩 分量は約半分以下になります。
ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ オレンジ 689/30.6/3.4	パン カブのスープ デミ煮込みハンバーグ コールスローサラダ パイン  601/29.4/4.2	ラクサ風ラーメン エビニラ饅頭 マンゴープリン 麺の汁を全て飲んだ時の値です。 599/32.5/5.7	ビーフストロガノフ パンプキンポタージュ モンブラン  721/21.1/3.8	

エネルギー/たんぱく質/塩分

★ ←このマークは、各利用者の方からのリクエストメニューです。