


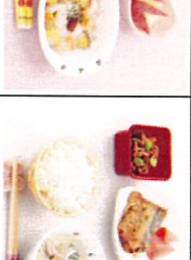



















献立カレンダー後半



	月	火	水	木	金	土	日
	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日
おひるごはん	 <p>ほうとう風うどん ほうれん草の中華和え 七輪ーヰ(オレンヂ)</p>	 <p>れんこんとじの炊き込みご飯 豚肉とさつまいものみそ炒め 春雨サラダ すまし汁</p>	 <p>ご飯 白糸タラのコロコロ甘辛揚げ 鶏ささみと野菜の3色サラダ みそ汁 七輪ーヰ(バナナ)</p>	 <p>ご飯 ふんわりつくね焼き かぼの香め煮 すまし汁</p>	 <p>菜分強化 / ぷいかけご飯 ホ7イトンチュー マカロニとキャベツのサラダ 七輪ーヰ(りんご)</p>	 <p>ご飯 秋鮭の磯風味焼き ひじきの炒め煮 具だくさん汁 ヨーグルト</p>	 <p>ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏レバーのチキマツ炒め すまし汁</p>
おひるごはん	 <p>あったかバーゲン さつまいものサツマクサパン粉焼き 七輪ーヰ(りんご)</p>	 <p>ご飯 豚肉のねぎソース 炒りけから みそ汁</p>	 <p>ホークカレーライス トマトのツナサラダ 七輪ーヰ(バナナ)</p>	 <p>納豆ごはん 鶏肉のかき揚げ きゅうりのしらす和え みそ汁</p>	 <p>麻婆豆腐風味 切干大根のサラダ すまし汁</p>	 <p>菜分強化 / ぷいかけご飯 カラアライのごま焼き 鶏ささみとブロッコリーのおかか和え みそ汁 七輪ーヰ(白桃缶)</p>	 <p>ご飯 鶏肉のチキマツソース きゅうりのツナサラダ ソース</p>
栄養価	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 259/11.4/9.0/33.9/1.8 10月22日	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 318/10.1/6.5/53.4/0.9 10月23日	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 292/11.5/6.8/45.0/0.8 10月24日	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 294/10.2/8.2/42.5/0.7 10月25日	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 320/7.2/8.2/53.0/0.7 10月26日	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 303/15.3/7.8/40.6/0.6 10月27日	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 296/14.8/6.8/42.8/0.8 10月28日
おひるごはん	 <p>ほうとう風うどん ほうれん草の中華和え 七輪ーヰ(オレンヂ)</p>	 <p>れんこんとじの炊き込みご飯 豚肉とさつまいものみそ炒め 春雨サラダ すまし汁</p>	 <p>ハロウィンライスは かぼちゃのツナグラタン風 ソース 七輪ーヰ(バナナ)</p>	 <p>お月見 お月見 お月見</p>	 <p>お月見 お月見 お月見</p>	 <p>お月見 お月見 お月見</p>	 <p>お月見 お月見 お月見</p>
栄養価	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 260/9.8/5.3/43.5/1.8 10月29日	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 311/13.1/11.4/37.1/0.7 10月30日	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 297/9.8/7.0/47.3/0.8 10月31日	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 322/13.2/11.3/39.2/0.8 10月31日	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 294/11.5/8.7/40.9/1.0 10月31日	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 276/15.7/4.9/40.8/1.0 10月31日	Kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 281/9.7/9.3/37.1/0.6 10月31日

※都合により、献立を変更する場合がございます。