



献立表



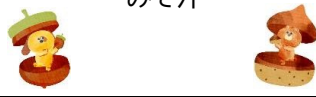
げつようび 1日					かようび 2日					すいようび 3日					もくようび 4日					きんようび 5日				
ごはん 肉団子とさつまいもの甘酢あん ごぼうサラダ 豆乳スープ					大野城鶏ばっかけ丼 青梗菜と竹輪のごま和え いちごゼリー					肉みそパゲッティ カラフルサラダ 牛乳					コッペパン たらのトマトソースかけ コンソメポテト フレンチサラダ 洋風スープ					ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 炒り豆腐 すまし汁				
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
482 kcal	11.5 g	13.9 g	77.7 g	2.1 g	424 kcal	12.9 g	7.8 g	75.6 g	1.3 g	491 kcal	22.0 g	17.0 g	62.5 g	1.5 g	347 kcal	12.9 g	14.9 g	40.3 g	1.9 g	508 kcal	21.1 g	17.1 g	67.4 g	2.5 g
8日					9日					10日					11日					12日				
ぶっかけそうめん かぼちゃコロッケ フルーツ缶					カレー サラダパンネ 牛乳					ごはん さばの塩焼き 小松菜の磯和え さつまいもの甘煮 みそ汁					ロールパン BBQチキン ジャーマンポテト ピーチヨーグルト					ごはん 白身魚のフライ 枝豆コーンソテー 春雨炒め みそ汁				
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
348 kcal	10.9 g	5.6 g	63.5 g	5.9 g	566 kcal	18.5 g	16.9 g	85.0 g	1.5 g	456 kcal	13.1 g	12.7 g	72.3 g	2.0 g	465 kcal	18.6 g	18.2 g	56.7 g	2.1 g	452 kcal	18.1 g	10.5 g	71.3 g	2.4 g
15日					16日					17日					18日					19日				
					マーボー丼 ブロッコリーのおかか和え 牛乳					ごはん 甘たれからあげ きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁					コッペパン タンドリーフィッシュ キャバツのチーズサラダ 洋風スープ					ごはん 八宝菜 ごま春雨サラダ 豆乳スープ				
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
546 kcal	21.4 g	17.1 g	76.6 g	1.4 g	505 kcal	17.9 g	15.8 g	72.8 g	3.1 g	346 kcal	14.7 g	17.6 g	32.2 g	1.1 g	375 kcal	13.8 g	6.2 g	66.0 g	1.6 g					
22日					23日					24日					25日					26日				
ごはん 鶏の生姜焼き 青梗菜のお浸し かぼちゃの煮物 みそ汁										ごはん 厚揚げチャンプルー ブロッコリーサラダ 牛乳					食パン コーンクリームシチュー マカロニナポリタン グレープゼリー					ごはん さばの中華焼き パスタソテー 三色ナムル わかめスープ				
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
416 kcal	16.7 g	9.6 g	65.7 g	2.4 g						526 kcal	18.2 g	18.6 g	71.5 g	0.8 g	429 kcal	15.9 g	9.0 g	71.1 g	3.1 g	429 kcal	13.1 g	13.5 g	63.8 g	1.1 g
29日					30日																			
ごはん 豚肉のごまだれ炒め マロニーのさっぱり和え みそ汁					ごはん 照り焼きチキン ポテトサラダ みそ汁																			
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量															
403 kcal	14.8 g	7.8 g	68.4 g	2.4 g	451 kcal	16.1 g	12.8 g	67.9 g	1.9 g															

仕入れなどの都合によりメニューを変更させていただく場合があります。ご了承ください。

10月

献立表



げつようび					かようび					すいようび					もくようび					きんようび				
										1日					2日					3日				
 今月の世界メニューはスペインです！ スペイン語でおはようは Hola(オラ) 															鮭ごはん 鶏団子と白菜のスープ スイートポテト 					コッペパン たらのクリームコーン焼き (ブロッコリー・人参) ポテトのウインナーのコンソメ炒め 洋風スープ				
										エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量					エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量					エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量				
										365 kcal 10.1 g 7.4 g 67.6 g 1.5 g					292 kcal 13.5 g 11.9 g 32.9 g 1.6 g									
6日					7日					8日					9日					10日				
ごはん 豚の生姜焼き マカロニサラダ みそ汁					白菜そぼろあんかけ丼 れんこんの金平 牛乳 					ごはん 鶏肉のバター醤油焼き (ブロッコリー・人参) ビーフン みそ汁					 ロールパン カバリア・コン・トマテ (スナップえんどう) ブロッコリーときのこのアヒージョ風 洋風スープ					味噌ラーメン 春巻き フルーツヨーグルト				
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量					エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量					エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量					エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量					エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量				
404 kcal 15.0 g 9.1 g 68.1 g 2.5 g					525 kcal 19.3 g 14.9 g 78.0 g 1.6 g					434 kcal 17.6 g 12.7 g 64.8 g 2.5 g					386 kcal 14.2 g 20.3 g 39.1 g 1.5 g					395 kcal 13.8 g 11.9 g 57.1 g 1.7 g				
14日					15日					16日					17日									
旬の野菜は さつまいも です！ 					ごはん 照り焼き肉団子 小松菜としいたけのうま煮 みそ汁					クリームスパゲティ ブロッコリーのチーズ和え ピーチゼリー					ベジロール(人参) 豚肉のケチャップ炒め キャベツのマヨサラダ 牛乳					鶏ごぼう丼 青梗菜のお浸し みそ汁 				
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量					エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量					エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量					エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量					エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量				
432 kcal 11.1 g 12.1 g 71.2 g 3.0 g					366 kcal 12.7 g 8.6 g 60.8 g 2.3 g					403 kcal 17.7 g 18.7 g 40.9 g 1.4 g					403 kcal 14.3 g 7.1 g 65.9 g 2.5 g									
20日					21日					22日					23日					24日				
ミートスパゲッティ ブロッコリーのマリネ オレンジゼリー 					ごはん たらのだん揚げ (キャベツソテー) さつまいものレモン煮 みそ汁					ごはん 家常豆腐 切り干し中華サラダ わかめスープ					コッペパン 煮込みハンバーグ (ブロッコリー・人参) フレンチサラダ 牛乳					ごはん タンドリーチキン (スパゲッティサラダ) 小松菜の鉄分サラダ 豆乳スープ				
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量					エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量					エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量					エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量					エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量				
346 kcal 13.3 g 7.5 g 58.8 g 0.8 g					394 kcal 12.6 g 5.9 g 78.7 g 2.4 g					375 kcal 11.5 g 8.8 g 64.8 g 1.2 g					521 kcal 18.4 g 29.1 g 47.8 g 1.9 g					462 kcal 17.2 g 15.1 g 66.1 g 2.2 g				
27日					28日					29日					30日					31日				
ごはん すき焼き風煮 小松菜の春雨サラダ すまし汁 					ごはん シャリアピンソースチキン (かぼちゃ・人参) ジャガバターコーン炒め 洋風スープ					ごはん あじの利休焼き (がんもどき・人参) 切干大根の煮付け みそ汁					キーマカレー かぼちゃサラダ 牛乳 									
エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量					エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量					エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量					エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量					エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量				
342 kcal 14.0 g 5.2 g 62.2 g 1.1 g					429 kcal 16.3 g 11.1 g 65.6 g 1.5 g					366 kcal 16.2 g 6.7 g 64.8 g 2.7 g					575 kcal 19.0 g 20.2 g 78.4 g 1.5 g									

仕入れなどの都合によりメニューを変更させていただく場合があります。ご了承ください。