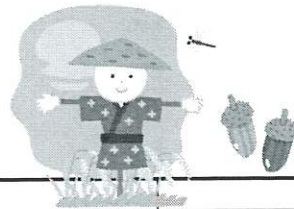


献立表



	月	火	水	木	金	土	
	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	
昼	米飯150 g 中華スープ 麻婆豆腐 酢の物 みかん缶 茄子の煮浸し	カレーうどん 北海卵巻き ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	米飯150 g 味噌汁 ホッケの塩焼き 長芋の梅肉和え パイン缶 金平ごぼう	米飯150 g すまし汁 豚肉の胡麻炒め じゃが芋たらこ和え 洋梨缶 ひじき煮	さつま芋ご飯 すまし汁 白身フライ 野菜角煮の煮物 白桃缶 春菊の胡麻和え	米飯150 g 中華スープ 回鍋肉 冬瓜のカニカマあんかけ マンゴー缶 春雨サラダ	
	エネルギー 607kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 17.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー 562kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 17.6 g 食塩 3.4 g	エネルギー 488kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 8.3 g 食塩 3.1 g	エネルギー 578kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 14.6 g 食塩 3.4 g	エネルギー 601kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 14.1 g 食塩 4.0 g	エネルギー 579kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 15.9 g 食塩 3.4 g	
3時	カステラ	マンゴープリン	今川焼き	黒糖みるくせんべい	紅茶ゼリー	チョコパン	
	エネルギー 78kcal 蛋白質 1.7 g 脂質 4.2 g 食塩 0.1 g	エネルギー 65kcal 蛋白質 0.9 g 脂質 2.1 g 食塩 0.1 g	エネルギー 49kcal 蛋白質 1.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.1 g	エネルギー 71kcal 蛋白質 0.6 g 脂質 2.6 g 食塩 0.2 g	エネルギー 98kcal 蛋白質 0.4 g 脂質 1.4 g 食塩 0.0 g	エネルギー 86kcal 蛋白質 1.8 g 脂質 3.1 g 食塩 0.1 g	
日計	エネルギー 685kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 21.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー 627kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 19.7 g 食塩 3.5 g	エネルギー 537kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 8.6 g 食塩 3.2 g	エネルギー 649kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 17.2 g 食塩 3.6 g	エネルギー 699kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 15.5 g 食塩 4.0 g	エネルギー 665kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 19.0 g 食塩 3.5 g	

〈めん禁〉

- ・ ごはん
- ・ すまし汁
- ・ カレーソテー
- ・ 北海卵巻き
- ・ ブロッコリーサラダ
- ・ フルーツヨーグルト

献立変更する場合があります。ご了承ください