

献立表

	月	火	水	木	金	土	
	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	
昼	ごはん すまし汁 赤魚のもろみ焼き 五目きんぴら りんご缶 インゲンの胡麻和え	ごはん すまし汁 豚キムチ さつま芋サラダ みかん缶 春雨の炒め物	たぬきそば  えびしゅうまい ビーンズサラダ フルーツカクテル	ごはん すまし汁 鶏肉のハニーマスタード焼き かぶの煮物 白桃缶 ほうれん草の白和え	ごはん  味噌汁 鮭のムニエル ズッキーニのトマト煮 洋梨缶 スパゲッティサラダ	ごはん コンソメスープ 鶏肉の韓国風甘みそ炒め ブロッコリーサラダ マンゴー缶 里芋の煮物	
	エネルギー 515kcal 蛋白質 23.0g 脂質 7.1g 食塩 2.8g	エネルギー 603kcal 蛋白質 17.6g 脂質 16.6g 食塩 2.3g	エネルギー 532kcal 蛋白質 21.9g 脂質 11.7g 食塩 2.9g	エネルギー 539kcal 蛋白質 16.5g 脂質 14.0g 食塩 2.1g	エネルギー 571kcal 蛋白質 25.6g 脂質 12.6g 食塩 3.0g	エネルギー 507kcal 蛋白質 21.4g 脂質 10.0g 食塩 2.6g	
3時	黒糖ゼリー	星型せんべい	もみじ饅頭 	バニラババロア	バナナバウム	あんまん	
	エネルギー 57kcal 蛋白質 0.2g 脂質 1.4g 食塩 0.0g	エネルギー 70kcal 蛋白質 0.6g 脂質 2.6g 食塩 0.3g	エネルギー 88kcal 蛋白質 1.9g 脂質 0.5g 食塩 0.0g	エネルギー 91kcal 蛋白質 1.4g 脂質 3.3g 食塩 0.0g	エネルギー 95kcal 蛋白質 1.3g 脂質 4.0g 食塩 0.1g	エネルギー 114kcal 蛋白質 2.2g 脂質 2.2g 食塩 0.0g	
日計	エネルギー 572kcal 蛋白質 23.2g 脂質 8.5g 食塩 2.8g	エネルギー 673kcal 蛋白質 18.2g 脂質 19.2g 食塩 2.6g	エネルギー 620kcal 蛋白質 23.8g 脂質 12.2g 食塩 2.9g	エネルギー 630kcal 蛋白質 17.9g 脂質 17.3g 食塩 2.1g	エネルギー 666kcal 蛋白質 26.9g 脂質 16.6g 食塩 3.1g	エネルギー 621kcal 蛋白質 23.6g 脂質 12.2g 食塩 2.6g	

〈めん禁〉

- ・ ごはん
- ・ すまし汁
- ・ えびしゅうまい
- ・ ほうれん草煮浸し
- ・ ビーンズサラダ
- ・ フルーツカクテル

献立変更する場合があります。ご了承ください