



献立表



	月 10月20日	火 10月21日	水 10月22日	木 10月23日	金 10月24日	土 10月25日
昼	ごはん コンソメスープ ポークチャップ マカロニサラダ みかん缶 ひじき煮	ごはん すまし汁 鯖の味噌マヨ焼き 大根の中華炒め フルーツカクテル 三色煮豆	秋野菜カレー コンソメスープ 野菜ドレ和え 白桃缶 メンチカツ	ほうとううどん 肉団子 カリフラワーサラダ パイン缶	ごはん すまし汁 豚肉とキャベツのガリパタ炒め 菜の花のピーナッツ和え マンゴー缶 切干ゆず香り和え	ごはん すまし汁 鮭のポン酢焼き 里芋の柚子味噌煮 洋梨缶 青梗菜の和え物
	エネルギー 594kcal 蛋白質 20.7g 脂質 17.9g 食塩 2.8g	エネルギー 571kcal 蛋白質 21.5g 脂質 17.7g 食塩 3.0g	エネルギー 553kcal 蛋白質 15.2g 脂質 14.6g 食塩 3.3g	エネルギー 479kcal 蛋白質 20.8g 脂質 8.1g 食塩 2.2g	エネルギー 509kcal 蛋白質 18.4g 脂質 11.0g 食塩 3.6g	エネルギー 494kcal 蛋白質 23.7g 脂質 4.6g 食塩 3.8g
3時	栗のパウンドケーキ	チョコババロア	ドーナツ	黒糖饅頭	アップルティーゼリー	メープルプッチケーキ
	エネルギー 108kcal 蛋白質 1.2g 脂質 6.3g 食塩 0.1g	エネルギー 69kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.9g 食塩 0.0g	エネルギー 109kcal 蛋白質 1.6g 脂質 6.4g 食塩 0.1g	エネルギー 76kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.2g 食塩 0.1g	エネルギー 58kcal 蛋白質 0.2g 脂質 1.4g 食塩 0.0g	エネルギー 72kcal 蛋白質 1.3g 脂質 3.7g 食塩 0.2g
日計	エネルギー 702kcal 蛋白質 21.9g 脂質 24.2g 食塩 2.9g	エネルギー 640kcal 蛋白質 22.8g 脂質 20.6g 食塩 3.0g	エネルギー 662kcal 蛋白質 16.8g 脂質 21.0g 食塩 3.4g	エネルギー 555kcal 蛋白質 22.3g 脂質 8.3g 食塩 2.3g	エネルギー 567kcal 蛋白質 18.6g 脂質 12.4g 食塩 3.6g	エネルギー 566kcal 蛋白質 25.0g 脂質 8.3g 食塩 4.0g

献立変更する場合があります。ご了承ください

〈めん禁〉

- ・ ごはん
- ・ すまし汁
- ・ 鶏肉と根菜の煮物
- ・ 肉団子
- ・ カリフラワーサラダ
- ・ パイン缶