



献立表



	月	火	水	木	金	土	
	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日	
昼	ごはん スープ 鱈のクリームソース ひじきサラダ りんご缶 野菜ビーフン	ごはん たまごスープ 鶏肉ときのこの炒め物 もやしナムル 白桃缶 三色煮豆	ごはん 味噌汁 鰯フライ 野菜のトマト煮 みかん缶 スパゲッティサラダ	ごはん 味噌汁 柳川風煮 里芋サラダ マンゴー缶 切干大根煮	バターライス コンソメスープ パンプキンシチュー 根菜サラダ フルーツポンチ	タン麺 ぎょうざ マリネサラダ パイン缶	
	エネルギー 512kcal 蛋白質 19.0g 脂質 9.2g 食塩 3.9g	エネルギー 523kcal 蛋白質 22.9g 脂質 9.4g 食塩 3.1g	エネルギー 560kcal 蛋白質 15.3g 脂質 11.8g 食塩 2.8g	エネルギー 552kcal 蛋白質 17.5g 脂質 11.1g 食塩 3.0g	エネルギー 529kcal 蛋白質 19.6g 脂質 8.1g 食塩 2.7g	エネルギー 479kcal 蛋白質 20.4g 脂質 10.5g 食塩 3.4g	
3時	雪の宿	南瓜ババロア	チョコパン	バームクーヘン	ようかんロール	杏仁豆腐	
	エネルギー 69kcal 蛋白質 0.7g 脂質 2.3g 食塩 0.2g	エネルギー 66kcal 蛋白質 1.1g 脂質 2.4g 食塩 0.0g	エネルギー 86kcal 蛋白質 1.8g 脂質 3.1g 食塩 0.1g	エネルギー 84kcal 蛋白質 1.7g 脂質 2.0g 食塩 0.1g	エネルギー 88kcal 蛋白質 1.6g 脂質 2.1g 食塩 0.0g	エネルギー 56kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.1g 食塩 0.0g	
日計	エネルギー 581kcal 蛋白質 19.7g 脂質 11.5g 食塩 4.1g	エネルギー 589kcal 蛋白質 24.0g 脂質 11.8g 食塩 3.1g	エネルギー 599kcal 蛋白質 15.8g 脂質 14.6g 食塩 2.8g	エネルギー 610kcal 蛋白質 18.4g 脂質 11.4g 食塩 3.4g	エネルギー 617kcal 蛋白質 21.2g 脂質 10.2g 食塩 2.7g	エネルギー 535kcal 蛋白質 21.5g 脂質 11.6g 食塩 3.4g	

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
- ・ 肉野菜炒め
- ・ ぎょうざ
- ・ マリネサラダ
- ・ パイン缶