

献立表



月		火		水		木		金		土	
9月28日		9月29日		9月30日		10月1日		10月2日		10月3日	
昼	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き じゃが芋たらこ和え パイン缶 ひじき煮	カレーうどん ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト 切干大根煮		ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き 里芋のサラダ フルーツカクテル 大根の土佐煮		ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 酢の物 みかん缶 ぎょうざ		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 小松菜からし和え		ごはん すまし汁 豚肉の胡麻炒め さつま芋と南瓜のヨーグルトサラダ 洋梨缶 ラタトゥユ	
	エネルギー 587kcal 蛋白質 19.5g 脂質 14.9g 食塩 3.5g	エネルギー 494kcal 蛋白質 14.0g 脂質 15.2g 食塩 2.4g		エネルギー 530kcal 蛋白質 18.1g 脂質 12.3g 食塩 3.5g		エネルギー 625kcal 蛋白質 19.6g 脂質 16.9g 食塩 3.2g		エネルギー 577kcal 蛋白質 18.3g 脂質 12.8g 食塩 4.3g		エネルギー 598kcal 蛋白質 18.9g 脂質 15.0g 食塩 3.1g	
3時	マンゴープリン	どら焼き		カステラ		紅茶ゼリー		星型せんべい★		抹茶バウム	
	エネルギー 65kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.1g 食塩 0.1g	エネルギー 67kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.6g 食塩 0.0g		エネルギー 78kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.2g 食塩 0.1g		エネルギー 98kcal 蛋白質 0.4g 脂質 1.4g 食塩 0.0g		エネルギー 76kcal 蛋白質 0.6g 脂質 3.7g 食塩 0.2g		エネルギー 95kcal 蛋白質 1.5g 脂質 4.1g 食塩 0.1g	
日計	エネルギー 652kcal 蛋白質 20.4g 脂質 17.0g 食塩 3.6g	エネルギー 561kcal 蛋白質 15.5g 脂質 15.8g 食塩 2.4g		エネルギー 608kcal 蛋白質 19.8g 脂質 16.5g 食塩 3.6g		エネルギー 723kcal 蛋白質 20.0g 脂質 18.3g 食塩 3.2g		エネルギー 653kcal 蛋白質 18.9g 脂質 16.5g 食塩 4.5g		エネルギー 693kcal 蛋白質 20.4g 脂質 19.1g 食塩 3.2g	

- 〈めん禁〉
- ・ ごはん
 - ・ すまし汁
 - ・ カレーソテー
 - ・ 切干大根煮
 - ・ ブロッコリーサラダ
 - ・ フruits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