献立表

	月	火	水	木	金	土	
	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	
昼	焼きそば スープ えびしゅうまい フルーツカクテル オクラのドレ和え	ごはん 味噌汁 赤魚のきのこあんかけ チーズ入りサラダ りんご缶 ひじき煮	ごはん すまし汁 肉団子の甘酢あんかけ 南瓜サラダ マンゴー缶 厚焼玉子	ごはん 味噌汁 カレイの香草焼き かぶのエビあんかけ 白桃缶 香の物	ごはん 味噌汁 豚皿 アスパラのピーナツ和え フルーツヨーグルト さつま芋甘露煮	ごはん すまし汁 メバルのみぞれ煮 オクラと長芋のサラダ パイン缶 茄子の煮浸し	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 618kcal 蛋白質 20.5ｇ 脂質 11.7ｇ 食塩 4.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 487kcal 蛋白質 23.4ｇ 脂質 8.1ｇ 食塩 2.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 589kcal 蛋白質 19.2ｇ 脂質 12.4ｇ 食塩 3.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504kcal 蛋白質 18.5ｇ 脂質 9.9ｇ 食塩 3.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 575kcal 蛋白質 19.9ｇ 脂質 11.7ｇ 食塩 3.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 507kcal 蛋白質 18.3ｇ 脂質 8.9ｇ 食塩 2.9ｇ	
3時	ぽたぽた焼き	オレンジケーキ	キャラメルプリン	黒糖饅頭	芋ようかん	薄皮まんじゅう	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 65kcal 蛋白質 0.6ｇ 脂質 1.5ｇ 食塩 0.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 72kcal 蛋白質 1.4ｇ 脂質 2.4ｇ 食塩 0.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 69kcal 蛋白質 1.4ｇ 脂質 2.9ｇ 食塩 0.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 81kcal 蛋白質 1.5ｇ 脂質 0.2ｇ 食塩 0.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 100kcal 蛋白質 0.8ｇ 脂質 0.5ｇ 食塩 0.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 68kcal 蛋白質 2.0ｇ 脂質 0.6ｇ 食塩 0.1ｇ	
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 683kcal 蛋白質 21.1ｇ 脂質 13.2ｇ 食塩 4.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 559kcal 蛋白質 24.8ｇ 脂質 10.5ｇ 食塩 2.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 658kcal 蛋白質 20.6ｇ 脂質 15.3ｇ 食塩 3.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 585kcal 蛋白質 20.0ｇ 脂質 10.1ｇ 食塩 3.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 675kcal 蛋白質 20.7ｇ 脂質 12.2ｇ 食塩 3.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 575kcal 蛋白質 20.3ｇ 脂質 9.5ｇ 食塩 3.0ｇ	

〈めん禁〉
- ごはん
- スープ
- 肉野菜炒め
- えびしゅうまい
- オクラドレ和え
- 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