



献立表



	月 10月12日	火 10月13日	水 10月14日	木 10月15日	金 10月16日	土 10月17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 切干ゆず香り和え	ピラフ コンソメスープ ポテトサラダ マンゴー缶 メンツカツ	たぬきそば えびしゅうまい フルーツカクテル さつまいも甘露煮	ごはん すまし汁 豚キムチ ビーンズサラダ みかん缶 千切蓮根のきんぴら	ごはん 味噌汁 カレイのムニエル ズッキーニのトマト煮 洋梨缶 春雨サラダ	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 チンゲン菜のお浸し	
	エネルギー 505kcal 蛋白質 21.6g 脂質 5.9g 食塩 3.2g	エネルギー 610kcal 蛋白質 15.5g 脂質 18.3g 食塩 3.1g	エネルギー 539kcal 蛋白質 17.6g 脂質 10.4g 食塩 2.9g	エネルギー 537kcal 蛋白質 20.5g 脂質 15.0g 食塩 2.1g	エネルギー 516kcal 蛋白質 17.4g 脂質 10.0g 食塩 3.0g	エネルギー 548kcal 蛋白質 17.8g 脂質 13.6g 食塩 2.3g	
3時	コーヒーゼリー	黒糖ミルクせんべい	もみじ饅頭	パウンドケーキ	羊羹しぐれ	マロンババロア	
	エネルギー 57kcal 蛋白質 0.2g 脂質 1.4g 食塩 0.0g	エネルギー 68kcal 蛋白質 0.5g 脂質 2.0g 食塩 0.2g	エネルギー 88kcal 蛋白質 1.9g 脂質 0.5g 食塩 0.0g	エネルギー 23kcal 蛋白質 0.3g 脂質 1.2g 食塩 0.1g	エネルギー 105kcal 蛋白質 1.9g 脂質 2.5g 食塩 0.1g	エネルギー 68kcal 蛋白質 1.1g 脂質 2.8g 食塩 0.0g	
日計	エネルギー 562kcal 蛋白質 21.8g 脂質 7.3g 食塩 3.2g	エネルギー 678kcal 蛋白質 16.0g 脂質 20.3g 食塩 3.3g	エネルギー 627kcal 蛋白質 19.5g 脂質 10.9g 食塩 2.9g	エネルギー 560kcal 蛋白質 20.8g 脂質 16.2g 食塩 2.2g	エネルギー 621kcal 蛋白質 19.3g 脂質 12.5g 食塩 3.1g	エネルギー 616kcal 蛋白質 18.9g 脂質 16.4g 食塩 2.3g	

〈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
- ・ さつまいも甘露煮
- ・ 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