



献立表

	月 10月26日	火 10月27日	水 10月28日	木 10月29日	金 10月30日	土 10月31日	
昼	米飯150 g スープ 鱈のクリームソース ひじきサラダ りんご缶 さつまいも甘露煮	米飯150 g 味噌汁 鶏肉の和風レモン焼き オクラと長芋のサラダ 黄桃缶 茄子の田楽	米飯150 g 味噌汁 カレイの照り焼き かぶの煮物 洋梨缶 三色煮豆	米飯150 g たまごスープ ピーマン肉詰めフライ 野菜のトマト煮 みかん缶 スパゲッティサラダ	タン麺 ぎょうざ パイン缶 カリフラワーサラダ	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	
	エネルギー 527kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 8.7 g 食塩 3.5 g	エネルギー 609kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 19.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 499kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 5.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 560kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 11.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 442kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 6.9 g 食塩 3.6 g	エネルギー 524kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 8.0 g 食塩 2.7 g	
3時	雪の宿	ようかんロール	杏仁豆腐	チョコウエーブケーキ	きなこ饅頭	南瓜ババロア	
	エネルギー 69kcal 蛋白質 0.7 g 脂質 2.3 g 食塩 0.2 g	エネルギー 88kcal 蛋白質 1.6 g 脂質 2.1 g 食塩 0.0 g	エネルギー 56kcal 蛋白質 1.1 g 脂質 1.1 g 食塩 0.0 g	エネルギー 72kcal 蛋白質 1.5 g 脂質 2.6 g 食塩 0.1 g	エネルギー 72kcal 蛋白質 1.4 g 脂質 0.3 g 食塩 0.1 g	エネルギー 66kcal 蛋白質 1.1 g 脂質 2.4 g 食塩 0.0 g	
日計	エネルギー 596kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.0 g 食塩 3.7 g	エネルギー 697kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 21.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 555kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 6.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー 632kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 14.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 514kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 7.2 g 食塩 3.7 g	エネルギー 590kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 10.4 g 食塩 2.7 g	

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
- ・ カリフラワーサラダ
- ・ パイン缶

