10月の献立表

発注の都合により、献立内容が変更になる場合があります。麺の日は、塩分が高くなっていますが、汁を全て残せば塩分量は約半分以下になります。

カロリー/たんぱく質/塩分

			1日(木)	2日(金)
			ごはん　みそ汁 鯖の味噌煮 大根と胡瓜のゆかり和え オレンジ	ごはん　かぶのスープ ☆うまトマハンバーグ 南瓜サラダ キウイフルーツ
			614/27.5/4.2	789/22.5/4.0
5日(月)	6日(火)日本の郷土料理・大分県	7日(水)	8日(木)日本の郷土料理・山梨県	9日(金)
ごはん　みそ汁 赤魚の照り焼き がんもの含め煮 今川焼き	ごはん　みそ汁 ☆ささみ鶏天 春雨サラダ パイナップル	パン クラムチャウダー グリーンサラダ バナナ	ほうとう風うどん 三色胡麻和え きなこわらび餅 麺の汁を全て飲んだ時の値です。	カルビ風丼 わかめスープ にらともやしのナムル オレンジ
600/27.7/4.0	660/31.8/3.8	639/28.1/3.7	690/23.1/5.0	620/29.4/4.0
１２日(月)	１３日(火)	１４日（水）日本の郷土料理・北海道	１５日(木)	１６日(金)
スポーツの日	味噌ラーメン ちんげん菜とハムの中華和え ひとくち桃まん 麺の汁を全て飲んだ時の値です。	ごはん　みそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き ポテトサラダ パイナップル	卵とハムサンド 野菜スープ ごぼうと枝豆のサラダ キウイフルーツ	ごはん　みそ汁 ポークチャップ マカロニサラダ バナナ
	596/27.4/9.8	635/27.9/4.0	629/22.6/4.1	725/32.0/3.4
１９日(月)	２０日(火)	２１日(水)	２２日(木)日本の郷土料理・大阪府	２３日(金)えのき祭
和風きのこスパゲティー カリフラワーと枝豆のマヨサラダ シュークリーム	ごはん　みそ汁 カレイのきのこマヨネーズ焼き 梅肉おかか和え 抹茶カステラ	パン ポトフ もやしのカレーサラダ キウイフルーツ	☆ごはん　みそ汁 とん平焼き 切り干し大根 バナナ	鶏肉の唐揚げ付きカレーライス プリンアラモード カルピスウォーター
603/23.0/2.5	602/29.4/3.4	562/21.3/3.3	646/30.5/3.9	875/27.2/4.0
２６日（月）	２７日（火）	２８日（水）世界の料理・ポルトガル	２９日（木）	３０日（金）ハロウィンメニュー
チャーハン ワンタンスープ 餃子 マンゴーダイスカット	きつねそば 切干大根のフレンチサラダ バナナ 麺の汁を全て飲んだ時の値です。	パン ポルトガル風 鱈のクリームグラタン コールスローサラダ 紅茶	☆茶飯 ☆おでん ブロッコリーのマヨ豆腐かけ ミニチーズ蒸しケーキ	パンプキンシチュー ミモザサラダ モンブラン
680/24.0/4.0	638/27.4/11.6	635/33.9/3.0	634/25.5/4.0	788/29.3/3.1

☆←この星印は、利用者の方のリクエストメニューの事です。