

  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。		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
		カロリー/たんぱく質/塩分	579/26.9/4.2
5日(月)	6日(火)世界の料理・中国	7日(水)	8日(木)日本の郷土料理・山梨県
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 たっぷり葱生姜スープ 油淋鶏 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。
618/28.0/4.0	693/29.4/3.3	639/28.1/3.7	690/23.1/5.0
12日(月)	13日(火)	14日(水)日本の郷土料理・北海道	15日(木)
 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
	596/27.4/9.8	618/27.6/4.0	629/22.6/4.1
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)日本の郷土料理・大阪府
和風きのこスパゲティ 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 カレー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
603/23.0/2.5	582/29.0/3.4	562/21.3/3.3	629/30.2/3.9
26日(月)	27日(火)世界の料理・ポルトガル	28日(水)	29日(木)
チャーハン ワンタンスープ 餃子 マンゴーダイスカット	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	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。	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
683/24.3/4.0	635/33.9/3.0	638/27.4/11.6	634/25.5/4.0
		30日(金)ハロウィンメニュー	パンプキンシチュー ミモザサラダ ★モンブラン 
			 771/29.0/3.1

★ ←この星印は、利用者の方のリクエストメニューの事です。