

 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（水）	2日(木)日本の郷土料理・福岡県	3日(金)世界の料理・台湾
カリories/たんぱく質/塩分 607/21.4/3.5		パン ポトフ 切干大根のフレンチサラダ ベルギーワッフル	とんこつラーメン 青梗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。	魯肉飯風 たっぷり葱生姜スープ 水餃子 オレンジ
6日(月)	7日(火)日本の郷土料理・宮城県	8日(水)	9日(木)	10日(金)世界の料理・韓国
ごはん みそ汁 めばるの利休焼き 金平ごぼう 栗饅頭	麻婆焼きそば 春巻き&海鮮餃子 三色寒天ゼリー	パン 野菜スープ 鮭とほうれん草のポテトグラタン キウイフルーツ	ごはん みそ汁 千草焼き 南瓜の含め煮 バナナ	クッパ もやしとほうれん草のナムル 杏仁豆腐
612/26.7/4.0	816/34.2/4.1	701/37.1/4.1	634/26.0/3.4	608/24.6/4.0
13日(月)	14日(火)	15日（水）	16日(木)日本の郷土料理・北海道	17日(金)
スポーツの日	和風きのこスパゲティ ごぼうと枝豆のサラダ マドレーヌ	パン クラムチャウダー グリーンサラダ キウイフルーツ	スープカレー風 コールスローサラダ ピーチヨーグルト	ごはん みそ汁 カレイのきのこマヨネーズ焼き 三色胡麻和え マロンあんパイ
	627/21.6/2.1	584/24.1/3.1	681/29.9/3.4	653/28.3/3.9
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)えのき祭
ごはん みそ汁 ポークチャップ マカロニサラダ バナナ	カニチャーハン わかめスープ 餃子 アセロラゼリー	フィレオフィッシュバーガー風 野菜スープ ハッシュドポテト&ナゲット フルーチェ（ミックスベリー）	ごはん みそ汁 和風おろしハンバーグ ごぼうサラダ オレンジ	ソース焼きそば たこ焼き フランクフルト アイスクリーム りんごジュース
728/32.9/3.8	658/22.1/4.2	852/29.6/4.0	686/26.5/3.8	1092/44.7/3.6
27日（月）	28日（火）	29日（水）	30日(木)	31日（金）ハロウィンメニュー
ごはん みそ汁 ささみフライ&カニクリームコロッケ ぜんまいの煮付け キウイフルーツ	ごはん みそ汁 赤魚の照り焼き ひじきサラダ パイナップル	パン 押し麦入りミネストローネ スパゲティサラダ バナナ	月見そば 胡瓜とワカメのツナマヨ和え ミニ鯛焼き 麺の汁を全て飲んだ時の値です。	バターライス 南瓜のクリームシチュー ミモザサラダ モンブラン
673/22.3/4.2	592/25.2/3.9	644/18.1/3.5	716/31.5/10.8	790/29.4/3.1

★ ←この星印は、利用者の方のリクエストメニューの事です。