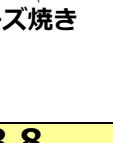
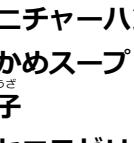


10月の献立表		発注の都合により、献立内容が変更になる場合があります。麺の日は、塩分が高くなっていますが、汁を全て残せば塩分量は約半分以下になります。			1日(水)	2日(木)日本の郷土料理・福岡県	3日(金)世界の料理・台湾
カロリー/たんぱく質/塩分		663/28.5/2.9			562/24.8/9.5	789/28.8/4.0	
6日(月)	7日(火)	8日(水)日本の郷土料理・宮城県		9日(木)	10日(金)世界の料理・韓国		
あおな 青菜ごはん みそ汁 めばるの利休焼き 金平ごぼう 原宿ドッグ（メープル&カスタード）	パン 野菜スープ 鮭とほうれん草のポテトグラタン キウイフルーツ	★麻婆焼きそば 春巻き＆海鮮餃子 三色寒天ゼリー		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		
666/28.8/3.1	701/37.1/4.1	816/34.2/4.1		617/25.7/3.4	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	わふう 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		ごはん みそ汁 カレーのきのこマヨネーズ焼き 三色胡麻和え 蒸し饅頭	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 蒸し饅頭		
627/21.6/2.1	584/24.1/3.1	716/30.5/3.4	612/28.2/3.8				
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)日本の郷土料理・山梨県			
ごはん みそ汁 ポークチャップ マカロニサラダ バナナ	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）	カニチャーハン わかめスープ 餃子 アセロラゼリー		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	ほうとう風うどん 胡麻酢和え チーズ蒸しケーキ		
711/32.6/3.8	852/29.6/4.0	658/22.1/4.2	669/26.2/3.8	618/21.7/3.5			
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)世界の料理・シンガポール	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	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	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	★シンガポール風ビーフン 人参サラダ マンゴープリン	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			
656/22.0/4.2	644/18.1/3.5	592/25.2/3.9	606/27.1/3.6	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。