

 <h1>10月の献立表</h1>	<p>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。</p>	<p>1日（水）</p> <p>ごはん トマトと卵の中華スープ 海老マヨ風 春雨サラダ パイナップル</p>	<p>2日(木)日本の郷土料理・福岡県</p> <p>とんこつラーメン 青梗菜とハムの中中華和え ひとくち桃まん 麺の汁を全て飲んだ時の値です。</p>	<p>3日(金)世界の料理・台湾</p> <p>魯肉飯風 たっぷり葱生姜スープ 水餃子 オレンジ</p>
	<p>カロリー/たんぱく質/塩分</p>	<p>663/28.5/2.9</p>	<p>562/24.8/9.5</p>	<p>789/28.8/4.0</p>
<p>6日(月)</p>	<p>7日(火)</p>	<p>8日(水)日本の郷土料理・宮城県</p>	<p>9日(木)</p>	<p>10日(金)世界の料理・韓国</p>
<p>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）</p>	<p>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</p>	<p>★麻婆焼きそば 春巻き&海鮮餃子 三色寒天ゼリー</p>	<p>ごはん みそ汁 千草焼き 南瓜の含め煮 バナナ</p>	<p>クッパ もやしとほうれん草のナムル 杏仁豆腐</p>
<p>666/28.8/3.1</p>	<p>701/37.1/4.1</p>	<p>816/34.2/4.1</p>	<p>617/25.7/3.4</p>	<p>608/24.6/4.0</p>
<p>13日(月)</p>	<p>14日(火)</p>	<p>15日（水）</p>	<p>16日(木)日本の郷土料理・北海道</p>	<p>17日(金)</p>
<p> スポーツの日</p>	<p>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</p>	<p>パン クラムチャウダー グリーンサラダ キウイフルーツ</p>	<p>スープカレー風 コールスローサラダ ピーチヨーグルト</p>	<p>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</p>
<p>627/21.6/2.1</p>	<p>627/21.6/2.1</p>	<p>584/24.1/3.1</p>	<p>716/30.5/3.4</p>	<p>612/28.2/3.8</p>
<p>20日(月)</p>	<p>21日(火)</p>	<p>22日(水)</p>	<p>23日(木)</p>	<p>24日(金)日本の郷土料理・山梨県</p>
<p>ごはん みそ汁 ポークチャップ マカロニサラダ バナナ</p>	<p>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）</p>	<p>カニチャーハン わかめスープ 餃子 アセロラゼリー</p>	<p>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</p>	<p>ほうとう風うどん 胡麻酢和え チーズ蒸しケーキ</p>
<p>711/32.6/3.8</p>	<p>852/29.6/4.0</p>	<p>658/22.1/4.2</p>	<p>669/26.2/3.8</p>	<p>618/21.7/3.5</p>
<p>27日（月）</p>	<p>28日（火）</p>	<p>29日（水）</p>	<p>30日(木)世界の料理・シンガポール</p>	<p>31日（金）ハロウィンメニュー</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>★シンガポール風ビーフン 人参サラダ マンゴープリン</p>	<p>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</p>
<p>656/22.0/4.2</p>	<p>644/18.1/3.5</p>	<p>592/25.2/3.9</p>	<p>606/27.1/3.6</p>	<p>790/29.4/3.1</p>

★ ←この星印は、利用者の方のリクエストメニューの事です。