

10月 献立カレンダー 後半

	月	火	水	木	金	土	日
おひるごはん							10月15日
おひるごはん	10月16日 ハヤシライス ツナサラダ フルーツ(オレンジ)	10月17日 ご飯 スケノウタラの揚げ煮 くるくるマカロニサラダ みそ汁 フルーツ(洋梨缶)	10月18日 ご飯 豆腐の肉味噌あんかけ もやしとほうれん草の和え物 すまし汁	10月19日 鉄分強化! ふりかけご飯 白糸タラのムニエル 彩り三色ソテー みそ汁 フルーツ(みかん缶)	10月20日 ご飯 豚肉とごぼうの玉子とじ煮 白菜の磯風味和え みそ汁	10月21日 青菜とコーンのチャーハン風 大豆とれんこんの甘辛揚げ 中華スープ フルーツ(りんご)	10月22日
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 402/12.2/12.0/59.3/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 385/12.6/7.7/63.7/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 434/16.3/13.3/60.5/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 361/12.9/6.8/60.2/1.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 383/15.3/9.2/56.4/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 400/11.9/12.1/59.2/0.9	
おひるごはん	10月23日 納豆ごはん 鶏肉の生姜焼き ひじきの煮物 みそ汁	10月24日 ご飯 白糸タラのマヨ焼き おふのふわふわ煮 スープ フルーツ(黄桃缶)	10月25日 鶏とほうろ丼 キャベツのごま和え みそ汁 フルーツ(オレンジ)	10月26日 ご飯 ポークビーンズ ワカメサラダ みそ汁	10月27日 ご飯 青のり入り厚焼き玉子 じゃが芋の炒り煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	10月28日 鉄分強化! ふりかけご飯 鶏ささみの甘酢炒め 切干大根のサラダ スープ	10月29日
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 434/17.0/14.8/56.5/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 343/13.1/7.8/53.3/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 392/14.8/12.8/52.3/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 391/14.4/10.6/57.7/1.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 389/11.9/11.1/59.0/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 375/16.1/7.0/59.0/1.0	
おひるごはん	10月30日 ハヤシライス ツナサラダ フルーツ(オレンジ)	10月31日 ご飯 スケノウタラの揚げ煮 くるくるマカロニサラダ みそ汁 フルーツ(洋梨缶)					
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 402/12.2/12.0/59.3/1.6	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 385/12.6/7.7/63.7/1.1					

※都合により、献立を変更する場合がございます。