

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> • きのこ肉じゃが • キャベツのしょうゆマヨ和え • ごはん • みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> • さけの黒ごま焼き • 蒸し野菜のマヨネーズソース • ごはん • みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚みそ丼 • 小松菜のお浸し • すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> • ぎせい豆腐 (豆腐入りの卵焼き) • ひじきの煮物 • ごはん • すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> • 五目おこわ • 白菜と豚肉のうま煮 • ふかし芋 • みそ汁
エネルギー 672 kcal 脂質 16.0g たんぱく質 20.8g 食塩 2.2g	エネルギー 649 kcal 脂質 12.3g たんぱく質 29.4g 食塩 3.4g	エネルギー 635 kcal 脂質 15.3g たんぱく質 21.4g 食塩 2.8g	エネルギー 651 kcal 脂質 17.5g たんぱく質 25.9g 食塩 3.0g	エネルギー 649 kcal 脂質 10.4g たんぱく質 26.2g 食塩 2.8g
	9	10	11	12
	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉の塩こうじ焼き • じゃがいもの含め煮 • ごはん • みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> • ミートローフ • チーズと豆腐のサラダ • ごはん • 小松菜のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> • コーンわかめラーメン • おいもとりんごの秋味サラダ • プチシュークリーム 	<ul style="list-style-type: none"> • ポテトとハムのオムレツ • キャベツとツナの和風ドレ和え • ごはん • コンソメスープ
	エネルギー 651 kcal 脂質 11.7g たんぱく質 27.8g 食塩 3.5g	エネルギー 652 kcal 脂質 16.4g たんぱく質 25.5g 食塩 2.7g	エネルギー 631 kcal 脂質 16.7g たんぱく質 27.7g 食塩 3.4g	エネルギー 681 kcal 脂質 18.7g たんぱく質 26.3g 食塩 3.1g
15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> • ロールキャベツと具だくさんポトフ • 彩りサラダ • ごはん • 西洋ナシ缶 	<p>★栄養バランスを勉強するランチ ～ファーストフード編～★</p> <ul style="list-style-type: none"> • ハンバーガー • サラダ • フルーツヨーグルト • トマトジュース 	<ul style="list-style-type: none"> • 秋のかき揚げ ～天つゆを添えて～ • カリフラワーの甘酢和え • ごはん • みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> • さばのしょうが煮 • ほうれん草のくるみ和え • ごはん • みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> • 豚肉と根菜のはちみつしょうゆ炒め • おいもと昆布の煮物 • ごはん • みそ汁
エネルギー 664 kcal 脂質 13.4g たんぱく質 17.7g 食塩 2.4g	エネルギー 642 kcal 脂質 29.0g たんぱく質 21.2g 食塩 3.2g	エネルギー 657 kcal 脂質 13.8g たんぱく質 16.9g 食塩 2.6g	エネルギー 653 kcal 脂質 13.8g たんぱく質 27.6g 食塩 3.2g	エネルギー 674 kcal 脂質 7.8g たんぱく質 21.9g 食塩 2.6g
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> • カルボナーラ風パスタ • よどのコロック • カレー風味スープ 	<ul style="list-style-type: none"> • ～高槻B級グルメ～ • 高槻うどんぎょうざ • 小松菜のごま和え • ごはん • みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> • 春巻き • カリフラワーのドレッシング和え • ごはん • すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> • 肉豆腐 • キャベツとツナのゴマドレ和え • ごはん • 生姜のポカポカスープ 	<ul style="list-style-type: none"> • たらものムニエル • ミックスビーンズサラダ • ごはん • ミルクスープ
エネルギー 659 kcal 脂質 21.1g たんぱく質 21.6g 食塩 2.4g	エネルギー 695 kcal 脂質 15.3g たんぱく質 24.9g 食塩 3.4g	エネルギー 701 kcal 脂質 20.8g たんぱく質 17.1g 食塩 3.1g	エネルギー 684 kcal 脂質 19.8g たんぱく質 23.9g 食塩 2.1g	エネルギー 664 kcal 脂質 17.0g たんぱく質 26.6g 食塩 2.0g
29 セレクト	30	31 ハロウィン		
<ul style="list-style-type: none"> • セレクトカレーライス (甘口カレー / 中辛カレー) • 海藻サラダ • パイン缶 	<ul style="list-style-type: none"> • あじの南蛮漬け • ふろふき大根 • ごはん • すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> • ミートボールのトマト煮 • 大根の和風サラダ • ごはん • ハロウィンデザート  		
エネルギー 704 kcal 脂質 14.6g たんぱく質 16.7g 食塩 3.8g	エネルギー 672 kcal 脂質 15.3g たんぱく質 25.4g 食塩 3.0g	エネルギー 718 kcal 脂質 18.9g たんぱく質 21.9g 食塩 2.7g		