



月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の塩こうじ焼き 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 705 kcal 脂質 17.5g たんぱく質 27.6g 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
7	8	9	10	11
<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
14	15	16	17	18
	<ul style="list-style-type: none"> タッカルビ風 (鶏肉と野菜の韓国風炒め) ボン酢和え ごはん たまごスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 春巻き 小松菜の酢醤油和え 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 633 kcal 脂質 16.4g たんぱく質 20.6g 食塩 2.9g	エネルギー 691 kcal 脂質 21.1g たんぱく質 17.1g 食塩 3.1g	エネルギー 716 kcal 脂質 19.8g たんぱく質 23.9g 食塩 2.1g	エネルギー 686 kcal 脂質 17.0g たんぱく質 26.6g 食塩 2.0g
21	22	23	24	25
<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 		<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じょうゆ炒め おいもと昆布の煮物 ごはん みそ汁
エネルギー 687 kcal 脂質 13.4g たんぱく質 17.7g 食塩 2.4g		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 656 kcal 脂質 13.8g たんぱく質 27.6g 食塩 3.2g	エネルギー 696 kcal 脂質 8.4g たんぱく質 21.9g 食塩 2.6g
28	29	30 セレクト	31 ハロウィン	
<ul style="list-style-type: none"> カルボナーラ風パスタ よどのコロケ カレー風味スープ 	<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"> 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"> 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 659 kcal 脂質 21.1g たんぱく質 21.6g 食塩 2.4g	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 704 kcal 脂質 14.6g たんぱく質 16.7g 食塩 3.8g	エネルギー 701 kcal 脂質 17.0g たんぱく質 21.9g 食塩 2.7g	