



| 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 | |