

月	火	水	木	金
			1 十五夜	2
			<ul style="list-style-type: none"> ・さんまの塩焼き ・小松菜のおかか和え ・ごはん ・お月見すまし汁  <p>エネルギー 630 kcal 脂質 20.7g たんぱく質 23.5g 食塩 2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ポテトとハムのオムレツ ・キャバツとツナの和風ドレ和え ・ごはん ・コンソメスープ <p>エネルギー 681 kcal 脂質 18.7g たんぱく質 26.3g 食塩 3.1g</p>
5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> ・きのこ肉じゃが ・キャバツのしょうゆマヨ和え ・ごはん ・みそ汁 <p>エネルギー 672 kcal 脂質 16.0g たんぱく質 20.8g 食塩 2.2g</p>	<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 <p>エネルギー 649 kcal 脂質 12.3g たんぱく質 29.4g 食塩 3.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・豚みそ丼 ・小松菜のお浸し ・すまし汁 <p>エネルギー 635 kcal 脂質 15.3g たんぱく質 21.4g 食塩 2.8g</p>	<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 <p>エネルギー 651 kcal 脂質 17.5g たんぱく質 25.9g 食塩 3.0g</p>	<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 <p>エネルギー 652 kcal 脂質 16.4g たんぱく質 25.5g 食塩 2.7g</p>
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> ・タッカルビ風(鶏肉と野菜の韓国風炒め) ・ポン酢和え ・ごはん ・たまごスープ <p>エネルギー 633 kcal 脂質 16.4g たんぱく質 20.6g 食塩 2.9g</p>	<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 <p>エネルギー 657 kcal 脂質 13.8g たんぱく質 16.9g 食塩 2.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・コーンわかめラーメン ・おいとりんごの秋味サラダ ・プチシュークリーム <p>エネルギー 631 kcal 脂質 16.7g たんぱく質 27.7g 食塩 3.4g</p>	<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 <p>エネルギー 649 kcal 脂質 10.4g たんぱく質 26.2g 食塩 2.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ロールキャバツと具だくさんポトフ ・彩りサラダ ・ごはん ・西洋ナシ缶 <p>エネルギー 687 kcal 脂質 13.4g たんぱく質 17.7g 食塩 2.4g</p>
19	20	21	22	23 セレクトランチ
<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 <p>エネルギー 656 kcal 脂質 13.8g たんぱく質 27.6g 食塩 3.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・カルボナーラ風パスタ ・ひじきたっぷりコロケ ・カレー風味スープ <p>エネルギー 691 kcal 脂質 23.9g たんぱく質 22.8g 食塩 3.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と根菜のはちみつじょうゆ炒め ・おいと昆布の煮物 ・ごはん ・みそ汁 <p>エネルギー 696 kcal 脂質 8.4g たんぱく質 21.9g 食塩 2.6g</p>	<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 <p>エネルギー 691 kcal 脂質 21.1g たんぱく質 17.1g 食塩 3.1g</p>	<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 ・パン缶 <p>エネルギー 704 kcal 脂質 14.6g たんぱく質 16.7g 食塩 3.8g</p>
26	27	28 ~ランチフェスタ2020~	29	30
<ul style="list-style-type: none"> ・肉豆腐 ・キャバツとツナのゴマドレ和え ・ごはん ・生姜のポカポカスープ <p>エネルギー 716 kcal 脂質 19.8g たんぱく質 23.9g 食塩 2.1g</p>	<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 <p>エネルギー 705 kcal 脂質 17.5g たんぱく質 27.6g 食塩 3.5g</p>	<p>★杉の子農産野菜と杉の子会のおいしい食べ物が集結★</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本日限定！よどの秋コロケ&からあげ ・秋野菜のマリネ ・黒枝豆ごはん ・みそ汁 ・LaLa-chocolat 特製フィナンシェ <p>エネルギー 798 kcal 脂質 27.6g たんぱく質 24.0g 食塩 2.5g</p>	<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 <p>エネルギー 686 kcal 脂質 17.0g たんぱく質 26.6g 食塩 2.0g</p>	<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 <p>エネルギー 701 kcal 脂質 17.0g たんぱく質 21.9g 食塩 2.7g</p>