



	月	火	水	木	金 10月15日	土 10月16日	日 10月17日
おひるごはん		<p>秋はおいしい食べ物がたくさんありますね～</p>			<p>ご飯 鶏肉と野菜の炒め物 かぼちゃのサラダ みそ汁</p>	<p>鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの生姜煮 茹で豚とトマトのきゅうりサラダ みそ汁 ヨーグルト</p>	
					Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/8.8/7.2/43.3/0.8	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/13.7/4.6/40.8/0.8	
	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
おひるごはん	<p>ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き さつまいろのごまがらめ みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 鶏肉のから揚げ 炒りおから みそ汁</p>	<p>ご飯 豚肉とほうれん草のさっぱり炒め トマトとコーンのサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 鮭のパン粉焼き 鶏肉と大根の炒め煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>コーンピラフ トマト煮込みハンバーグ スパゲッティサラダ 豆腐スープ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉と白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト</p>	
	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 327/8.6/9.0/52.4/0.6	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/11.6/10.6/40.0/0.7	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/10.0/6.1/37.2/0.6	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/12.5/5.6/42.3/0.6	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 357/11.6/10.5/53.0/1.0	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/13.9/6.2/40.1/0.6	
	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
おひるごはん	<p>ほうとう風うどん ほうれん草と人参の醤油炒め フルーツ(オレンジ)</p>	<p>麻婆豆腐丼 チンゲン菜とコーンのひじきサラダ すまし汁</p>	<p>ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ もやしとキャベツのサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>ハヤシライス 白菜ときゅうりのごまサラダ フルーツ(りんご)</p>	<p>●ハロウィンライス かぼちゃのツナグラタン風 スープ フルーツ(バナナ)</p>	<p>鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの生姜煮 茹で豚とトマトのきゅうりサラダ みそ汁 ヨーグルト</p>	
	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 243/10.7/7.8/33.2/0.7	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/10.7/7.7/39.8/1.0	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/11.2/7.6/45.7/0.7	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/8.1/6.4/46.3/0.9	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/8.6/6.6/47.8/0.9	Kcal/タンハ7g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/13.7/4.6/40.8/0.8	

*都合により、献立を変更する場合がございます。