



	月	火 10月15日	水 10月16日	木 10月17日	金 10月18日	土 10月19日	日 10月20日
おひるごはん		<p>ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め かぶとほうれん草のおかか和え みそ汁</p>	<p>ご飯 鮭のみそ焼き じゃが芋のきのこ煮 すまし汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 れんこん鶏つくね マカロニツナサラダ みそ汁</p>	<p>納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のしらす和え みそ汁</p>	<p>鉄分強化! ふりかけごはん 白糸タラの竜田揚げ 鶏肉と白菜のみそ煮 すまし汁 ヨーグルト</p>	
		Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/12.2/8.5/39.8/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/10.9/5.1/44.0/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 322/11.8/10.0/48.2/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/13.6/9.2/38.0/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 323/14.5/10.3/44.8/0.8	
おひるごはん	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日
	<p>ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ(りんご)</p>	<p>豚丼 千ゲン菜のひじき煮 みそ汁</p>	<p>ご飯 鮭フライ コールスローサラダ 鶏汁 ヨーグルト</p>	<p>ハヤシライス 白菜ときゅうりの和え物 スープ フルーツ(バナナ)</p>	<p>キャロットピラフ ハンバーグケチャップソース 三色サラダ スープ オレンジゼリー</p>	<p>カレーうどん 白桃ヨーグルト</p>	
Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/11.4/9.4/32.6/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/10.0/7.6/40.3/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 358/18.7/11.1/49.7/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/9.7/6.7/44.9/1.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 316/8.8/8.9/52.9/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/9.7/10.6/42.7/3.0		
おひるごはん	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	<p>ハッピーハロウィン! たのしそうですね~</p>		
	<p>ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ じゃが芋と豚肉の甘辛がらめ みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め トマトとほうれん草のおかか和え みそ汁</p>	<p>ご飯 鮭のみそ焼き じゃが芋のきのこ煮 すまし汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>●パンフキンごはん れんこんのせ鶏つくね スープ フルーツ(オレンジ)</p>			
Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/9.6/9.1/46.0/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/11.9/8.4/39.7/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/10.9/5.1/44.0/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/9.4/7.4/45.9/0.6				

*都合により、献立を変更する場合がございます。