## 

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(210g)	チーズインハンバーグ	肉豆腐	アジの南蛮漬け	鶏の唐揚げ
エネルギー量 353kcal たんぱく質 5.3g 脂質 0.6g 炭水化物 77.9g 塩分 0.0g ※ご飯は国産米を使用しています。	キャベツサラダ 栗かぼちゃコロッケ 若芽の酢の物 ピリ辛こんにゃく	チキンカツ 花型さつま揚げ 小松菜の煮浸し 卯の花	マカロニサラダ 切干大根煮 水餃子 釜炊き生姜	あさりと大根の時雨煮 竹輪サラダ もやしと人参の胡麻和え フランクフルト
	=***★ 798kcal たんぱく章 21.1g 脂質 25.4g 炭水化物 116.6g 塩分 4.3g	=*ルキ━# 611kcal たルば<# 23.2g 脂質 8.7g 炭水化物 107.2g 塩分 3.2g	=*ルキー■ 700kcal たんぱく章 18.9g 脂質 13.7g 炭水化物 120.7g 塩分 3.5g	=****-■ 770kcal たんぱく買 25.2g 脂質 27.0g 炭水化物 102.3g 塩分 3.7g
10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
海老とイカのチリソース	ダブルカツ	サバの照り焼き	とんかつ&チキンカツ	豚肉の生姜焼き
キャベツと合鴨のごまサラダ かに風味つみれ 茄子の南蛮漬け こんにゃくステーキ	明太スパゲティ 大根のそぼろあん コーン焼売 インゲンの胡麻和え	かき揚げ 厚焼き玉子 ほうれん草のおかか和え 竹輪煮	カレー マカロニサラダ ミートボール あっさりセロリ	ブロッコリーソテー かにクリーミーコロッケ れんこんのナムル がんも煮
			*****-* 820kcal たんぱく草 25.3g 脂質 27.6g 炭水化物 115.2g 塩分 2.5g	=****-■ 839kcal たんぱく買 20.1g 脂質 30.3g
炭水化物 102.4g 塩分 3.1g	<u> 炭水化物 117.2g 塩分 3.3g</u> 10月15日	炭水化物 112.2g 塩分 3.5g 10月16日	灰水化物 115.2g 塩分 2.5g 10月1 <b>7</b> 日	炭水化物 115.8g 塩分 3.7g 10月18日
	ハンバーグバーベキューソース 春雨サラダ ジャーマンポテト 若芽の酢の物 えび団子	グラタンコロッケ 肉入り蓮根金平 小判ひろうず インゲンと白木耳のナムル とうもろこし	麻婆豆腐&ささみの梅しそ揚げ 焼きうどん ウインナーソテー 切干大根煮 こんにゃくステーキ	エビフライ&イカ野菜カツペペロンチーノ 大根サラダ オムレツ 高野豆腐煮
	****→# 742kcal たんぱく買 19.9g 脂質 20.3g 炭水化物 116.4g 塩分 4.0g	*****-* 726kcal たんぱく章 17.3g 脂質 20.0g 炭水化物 116.3g 塩分 2.4g	炭水化物 102.9g 塩分 3.0g	炭水化物 112.9g 塩分 2.0g
10月21日		10月23日	10月24日	10月25日
アジフライ 京風がんも 大根のカニカマあん 照り焼きミニハンバーグ あさりの佃煮		ラビオリ ホワイトソース トマトパスタ さつま揚げの生姜醤油 ほうれん草のソテー タンドリーチキンビッツ	チキン南蛮 彩りビーフン もやしとザーサイのナムル オクラの塩昆布和え カレーボール	秋刀魚の蒲焼き風 南瓜サラダ 焼売 メンチカツ キムチ大根
-***- 741kcal たんぱく賞 23.5g 脂質 17.9g 炭水化物 116.9g 塩分 3.7g	*	=****-	*****→* 744kcal たんぱく草 20.6g 脂質 21.2g 炭水化物 113.2g 塩分 3.2g	=***♥ 785kcal たんぱく第 19.2g 脂質 23.6g 炭水化物 117.4g 塩分 3.0g
10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	灰水恒物 117.4g 塩分 3.0g
ハンバーグとごぼう天のおろしソース 春雨のカレー炒め インゲンの胡麻和え 茄子の生姜醤油 厚揚げ煮	白身魚フライ 筍のハオ炒め フランクフルト 若芽のナムル 山形菜漬 黒豆	油淋鶏 豚肉と大根の煮物 菜の花のピーナッツ和え 海鮮焼売 スクランブルエッグ	かぼちゃとチーズのクノーデル 明太スパゲティ 金平ごぼう 木の葉豆腐 ツナマリネ	
=****-■ 717kcal ***** 22.5g 脂質 16.1g 炭水化物 116.9g 塩分 4.2g	****** 659kcal たんぱく 17.3g 脂質 18.7g 炭水化物 101.3g 塩分 2.9g	=****-■ 723kcal たんぱ♥ 22.7g 脂質 19.6g 炭水化物 109.5g 塩分 2.9g	****** 772kcal たばく 13.7g 脂質 21.2g 炭水化物 127.7g 塩分 2.3g	, ,





10/3 (木)

アジの南蛮漬け

ど~んと1尾!!

頭から尻尾まで食べられます



肉豆腐



豆腐(10/2)の日に

10/8 (火) おすすめ ダブルカツ



どちらも美味!!藻塩クラッシュ 豆腐製品を食べませんか!? ハムカツ&うずらウインナーカツ

10/31 (木) 10/31 (小) かぼちゃとチーズのクノーデル



ハッピーハロウィン☆ 2種の味を楽しめる♪