



ひづけ 日付	10月24日 (日)	10月25日 (月)	10月26日 (火)	10月27日 (水)	10月28日 (木)	10月29日 (金)	10月30日 (土)
あ 朝	ナン カレースープ くだもの(バナナ) ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 トウガン カラゴマニ 冬瓜のピリ辛胡麻煮 ゴマア オクラの胡麻和え ミンシル 味噌汁(じゃが芋) ツ つぼ漬け ギョウニユウ 牛乳	ピザトースト マメ トウニユウ 豆と豆乳のサラダ かぶのスープ ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 なすの オイスターソース炒め キャベツと竹輪の和え物 ミンシル 味噌汁(大根葉) イッシュク ツクダニ 一食のり佃煮 ギョウニユウ 牛乳	シヨク 食パン りんごジャム スクランブルエッグ コーンスープ ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 キムチ納豆 キンピラ 金平ゴボウ ミンシル 味噌汁(キャベツ) カッパ漬け ギョウニユウ 牛乳	シヨク 食パン いちごジャム ミートボールの トマト煮 カリフラワーサラダ ギョウニユウ 牛乳
ひ 昼	ベイハン 米飯 ニコ 煮込みハンバーグ ツケ 付) ブロッコリー ツケ ニンジン 付) 人参のグラッセ コマツナ 小松菜のフレンチサラダ ヤサイ コロコロ野菜の コンソメスープ ミニパフェ	ベイハン 米飯 トリモモニク 鶏もも肉の イタリアンステーキ ツケ 付) たけのこの バターソテー焼き チンゲンサイ トウニユウ 青梗菜の豆乳スープ	ベイハン 米飯 シロミサカナ コヤ 白身魚のパン粉焼き ツケ 付) かぼちゃのグリル ツケ 付) ヤングコーンと ベーコンのソテー ナ ハナ 菜の花とささみの和え物 ミンシル 味噌汁(おつゆ麩)	ゆかりおにぎり えび天そば ハクサイ シュンギク 白菜と春菊の ピーナッツ和え ストロベリーババロア	ベイハン 米飯 ブタニク コウミイタ 豚肉の香味炒め ソウ シラス ア ほうれん草の白子和え ミンシル アツア 味噌汁(厚揚げ) ふりかけ(野菜)	セレクト給食 ・シーフードグラタン ・ミートグラタン クロワッサン パンプキンサラダ イロド ヤサイ 彩り野菜のスープ くだもの (フルーツミックス)	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉のシオれもん焼き ツケ 付) スパゲティー いんげんのゴマ いんげんの胡麻マヨ和え ミンシル チンゲンサイ 味噌汁(青梗菜)
ゆ 夕	ベイハン 米飯 ハクボウサイ 八宝菜 ピーマンの ユズコショウ 柚子胡椒ナムル ミンシル 味噌汁(ほうれん草) くだもの(パイ)	ベイハン 米飯 アカウオ 赤魚のおろし煮 ツケ ハナニンジン 付) 花人参とがんと シュンギク シラア 春菊の白和え ニラとしめじの ハルサメ 春雨スープ ごま昆布	ベイハン 米飯 トウフ ニク 豆腐の肉みそあんかけ もやしのおかか和え ス シル 清まし汁(まいたけ) ノガワナツ 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 タマフウ かに玉風あんかけ ツケ チンゲンサイ 付) 青梗菜と きくらげのソテー アスパラサラダ ミンシル 味噌汁(さといも) べったら漬け	ベイハン 米飯 サケ ショウユ 鮭のバター醤油 ホイル蒸し ダイコン ア 大根とツナの和え物 ミンシル シュンギク 味噌汁(春菊) くだもの(みかん)	ベイハン 米飯 ギョウニク 牛肉のプルコギ きのこたっぷりサラダ ミンシル ナス 味噌汁(茄子) ふりかけ(かつお)	ベイハン 米飯 ミックスフライ ツケ センギク 付) 千切りキャベツ タマゴトウフ 玉子豆腐のあんかけ ミンシル 味噌汁(もやし・にら) くだもの(りんご)
せい ぶん 成分	I補給 - 1757 kcal たんぱくしつ 68.7 g 脂質 52.4 g えんぶん 7.3 g	I補給 - 1856 kcal たんぱくしつ 75.0 g 脂質 54.5 g えんぶん 8.9 g	I補給 - 1820 kcal たんぱくしつ 80.1 g 脂質 63.7 g えんぶん 8.7 g	I補給 - 1711 kcal たんぱくしつ 67.5 g 脂質 39.3 g えんぶん 7.6 g	I補給 - 1821 kcal たんぱくしつ 82.2 g 脂質 48.1 g えんぶん 8.2 g	I補給 - 1867 kcal たんぱくしつ 69.5 g 脂質 66.8 g えんぶん 9.2 g	I補給 - 1923 kcal たんぱくしつ 74.3 g 脂質 57.6 g えんぶん 9.2 g

©材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。