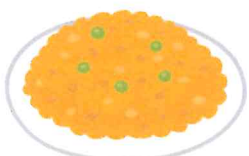




ひづけ 日付	10月4日 (日)	10月5日 (月)	10月6日 (火)	10月7日 (水)	10月8日 (木)	10月9日 (金)	10月10日 (土)
あさ 朝	食パン いちごジャム ミートボールの トマト煮 牛乳	米飯 高野豆腐の含め煮 味噌汁 (小松菜) ふりかけ (野菜)	米飯 切り昆布の煮物 味噌汁 (さつま芋) たいみそ	米飯 里芋のくす煮 味噌汁 (じゃが芋) ふりかけ (たまご)	食パン チョコクリーム ほうれん草の クリーム煮 牛乳	米飯 茄子の煮物 味噌汁 (おつゆ麩) 一食のり佃煮	コッペパン ヘルシーサラダ 牛乳
ひる 昼	米飯 豚肉のキムチ炒め オクラのおろし和え 清まし汁 (そうめん) くだもの (黄桃缶)	そばろ丼 竹輪の磯辺揚げ 赤出汁 (豆腐) ピーチゼリー 	米飯 蓮根入りつくね焼き (照り焼き) 付) ふきの金平 マカロニサラダ けんちん汁	ロールパン 明太クリームパスタ コールスローサラダ コロコロ野菜スープ 	米飯 鶏肉の油淋鶏ソース 付) もやし炒め 青梗菜の胡麻和え きのこの生姜スープ	チャーハン (小) ワンタン麺 白身魚のチーズフライ フルーツゼリー	悠光祭
ゆ 夕	米飯 白身魚の野菜あんかけ メンチカツ棒 胡瓜とわかめの 酢味噌和え ふりかけ (ビーフ)	米飯 鶏肉の柚子味噌焼き 付) いんげんの金平 じゃが芋のツナ煮 清まし汁 (とろろ昆布) つぼ漬け	米飯 豆腐しんじょう 付) 菜の花ソテー 切干大根のサラダ 清まし汁 (そば) ふりかけ (わかめ)	米飯 鯖の煮付け 付) カブの煮物 白菜と春菊の和え物 味噌汁 (もやし・にら) 野沢菜漬け	米飯 ジャーマンオムレツ 付) ブロッコリー 小松菜と桜エビの和え物 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (しそ)	米飯 豚肉とヤングコーンの ジャポネソテー 胡瓜と長芋の和え物 味噌汁 (オクラ) くだもの (りんご)	高菜チャーハン ビーフソテー わかめスープ 
せいぶん 成分	I単位 - 1715 kcal たんぱく質 69.7 g 脂質 48.4 g えんぶん 7.6 g	I単位 - 1605 kcal たんぱく質 65.4 g 脂質 44.4 g えんぶん 7.3 g	I単位 - 1506 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 34.7 g えんぶん 7.8 g	I単位 - 1578 kcal たんぱく質 61.5 g 脂質 38.7 g えんぶん 10.0 g	I単位 - 1689 kcal たんぱく質 67.8 g 脂質 58.8 g えんぶん 7.6 g	I単位 - 1796 kcal たんぱく質 72.8 g 脂質 51.5 g えんぶん 11.3 g	I単位 - 850 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 19.2 g えんぶん 4.4 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。