

10月のメニュー

10月の平均栄養素

☆エネルギー☆

629kcal

☆たんぱく質☆

26.5g

1日 (金)
・ごはん
・牛乳
・オムレツのきのこソース
・ごまあえ
・わかめととうふの みそ汁
596kcal 23.3g

4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・豚肉と大豆の甘辛煮 ・ゆかりあえ ・にらたま汁 <p>659kcal 30.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・たまごチャーハン ・牛乳 ・肉しゅうまい ・ゆでやさいのナムル ・中華スープ <p>609kcal 26.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・ぶた肉の アップルソース ・切り干し大根のごますあえ ・もずくスープ <p>609kcal 26.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・鮭の焼き漬け ・うの花いり ・みそかきたま汁 ・りんご <p>661kcal 31.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・手作りとうふハンバーグ ・おひたし ・はるさめスープ <p>661kcal 27.2g</p>
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)
<p>体育の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・マーボーラーメン ・牛乳 ・糸うりのあえもの ・なし <p>618kcal 27.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ごはん ・牛乳 ・ごま塩 ・あつあげの ごまだれかけ ・のりずあえ ・おやこ汁 <p>678kcal 25.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめごはん ・牛乳 ・とりのてりやき ・きりあえ ・とん汁 ・手作りフルーツゼリー <p>593kcal 27.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・さばのマスタードやき ・ごもくきんぴら ・きのこ汁 <p>629kcal 28.2g</p>
18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)
<ul style="list-style-type: none"> ・だいこんなめし ・牛乳 ・ちぐさあえ ・おでん ・みかん <p>598kcal 24.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・またけご飯 ・牛乳 ・野菜とツナのあえもの ・こうやどうふ入り おやこに <p>614kcal 26.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・さんまのしょうがに ・きくかあえ ・けんちん汁 <p>624kcal 23.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・秋のやさいかレー (麦ごはん) ・牛乳 ・わかめとツナのサラダ ・りんご <p>689kcal 24.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・米粉パン ・牛乳 ・コロッケ ・三色あえ ・かぼちゃスープ ・なし <p>644kcal 24.6g</p>
25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)
<p>振替休日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・手作り卵焼き ・ひじきとだいずのいり煮 ・具だくさん汁 <p>609kcal 23.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・とりのから揚げ ・こんぶあえ ・秋のしゅうかく汁 <p>627kcal 26.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・さけのムニエル ・ピーナツあえ ・もやしのみそ汁 <p>603kcal 28.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ソフトめんカレー汁 ・鉄分ヨーグルトドリンク ・ひじきサラダ <p>649kcal 27.2g</p>