

朝食

10月 Monthly Menu

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|---|---|--|---|---|---|
| 30日 | 31日 | | | | | 1日 |
|  | 赤魚の照焼き 小 鉢 Rice & Soup E 460 P 23.0 F 4.7 食塩相当量 3.6 |  |  |  | | 豚肉と玉葱の和風炒め 小 鉢 Rice & Soup E 671 P 25.2 F 21.5 食塩相当量 4.3 |
| 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 |
|  | 白見魚のゆかり塩焼き 小 鉢 Rice & Soup E 455 P 24.6 F 6.7 食塩相当量 3.6 | 鶏むね肉のチーズ焼き 小 鉢 Rice & Soup E 497 P 28.6 F 9.5 食塩相当量 1.7 | ハムエッグ 小 鉢 Bread & Soup E 444 P 14.0 F 21.9 食塩相当量 3.1 | 豚肉と蓮根の甘辛煮 小 鉢 Rice & Soup E 597 P 25.1 F 9.9 食塩相当量 4.6 | ミートボールポトフ 小 鉢 Bread E 637 P 20.0 F 24.4 食塩相当量 3.9 | ふんわり揚げのそぼろあん 小 鉢 Rice & Soup E 624 P 18.8 F 18.4 食塩相当量 4.0 |
| 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 |
|  | スポーツの日  | 鯖の塩焼き 小 鉢 Rice & Soup E 685 P 25.6 F 26.0 食塩相当量 3.1 | トマトスクランブルエッグ 小 鉢 Bread & Soup E 580 P 20.9 F 30.4 食塩相当量 4.1 | 厚揚げと野菜の味噌炒め 小 鉢 Rice & Soup E 584 P 23.6 F 17.5 食塩相当量 3.4 | ロールキャベツ 小 鉢 Bread E 648 P 19.7 F 25.9 食塩相当量 3.3 | 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 小 鉢 Rice & Soup E 553 P 17.1 F 13.7 食塩相当量 4.1 |
| 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 |
|  | めばるの照焼き 小 鉢 Rice & Soup E 572 P 23.1 F 17.2 食塩相当量 3.1 | 肉野菜炒め 小 鉢 Rice & Soup E 517 P 18.8 F 12.2 食塩相当量 3.4 | オムレツ & ハッシュドポテト 小 鉢 Bread & Soup E 657 P 14.4 F 33.0 食塩相当量 3.8 | 鶏つくね 小 鉢 Rice & Soup E 608 P 21.5 F 18.0 食塩相当量 4.5 | フランクフルト & 野菜ソテー 小 鉢 Bread & Soup E 653 P 18.6 F 32.9 食塩相当量 5.7 | 五目炒飯 小 鉢 Soup E 602 P 16.8 F 19.9 食塩相当量 3.7 |
| 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 |
|  | 鱈のもろみ漬け焼き 小 鉢 Rice & Soup E 566 P 23.3 F 12.4 食塩相当量 3.5 | イカと白菜のピリ辛炒め 小 鉢 Rice & Soup E 487 P 20.4 F 8.9 食塩相当量 5.0 | ウィンナー & ジャーマンポテト 小 鉢 Bread & Soup E 684 P 19.2 F 41.7 食塩相当量 4.7 | 海老と豆腐の旨煮 小 鉢 Rice & Soup E 504 P 22.5 F 10.4 食塩相当量 4.4 | ミックススクランブルエッグ 小 鉢 Bread & Soup E 611 P 26.1 F 27.3 食塩相当量 4.3 | つみれと野菜の煮物 小 鉢 Rice & Soup E 589 P 25.8 F 9.6 食塩相当量 5.3 |

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※お米は純国産米を使用しております。 ※E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質

夕食

10月 Monthly Menu

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|---|---|---|---|---|-------------------|
| 30日 | 31日 | | | | | 1日 |
|  | 鶏肉ときのこの あっさり塩レモン炒め 小鉢 |  |  |  |  | キーマカレー 小鉢 |
| | Rice & Soup | | | | | Soup |
| | E P F 食塩相当量 | | | | | E P F 食塩相当量 |
| | 832 33.3 21.7 4.9 | | | | | 852 33.0 27.8 5.8 |
| 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 |
|  | 豚ブルコギ 小鉢 | 秋の味覚 秋茄子を添えた 和風おろしハンバーグ 小鉢 | 鶏肉の唐揚げ 小鉢 | きのこあんかけ炒飯 小鉢 | 白身魚のパン粉焼き 小鉢 | ポークカレー 小鉢 |
| | Rice & Soup | | Rice & Soup | Soup | Rice & Soup | Soup |
| | E P F 食塩相当量 | | E P F 食塩相当量 | E P F 食塩相当量 | E P F 食塩相当量 | E P F 食塩相当量 |
| | 814 31.6 18.3 3.7 | | 929 34.6 32.6 4.2 | 813 28.5 21.5 5.5 | 826 34.2 19.9 6.0 | 957 33.7 33.8 6.8 |
| 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 |
|  | スポーツの日  | チーズ包みメンチカツ & カニクリームコロッケ 小鉢 | 秋の味覚 肉つけそば ～秋仕立て～ 小鉢 | 鮭のタルタル焼き 小鉢 | 牛焼肉サラダ仕立て 小鉢 | 目玉焼きカレー 小鉢 |
| | | Rice & Soup | | Rice & Soup | Rice & Soup | Soup |
| | | E P F 食塩相当量 | | E P F 食塩相当量 | E P F 食塩相当量 | E P F 食塩相当量 |
| | | 998 27.7 33.2 4.5 | | 840 37.7 19.5 3.2 | 963 29.0 39.6 4.5 | 859 25.9 28.0 6.2 |
| 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 |
|  | 豚肉の葱南蛮 小鉢 | 肉味噌丼 小鉢 | 秋の味覚 グリルポーク クリーム・ジャパニーズ 小鉢 | 牛肉のきんぴら 小鉢 | 鯖の竜田揚げ 小鉢 | チキンカレー 小鉢 |
| | Rice & Soup | Soup | | Rice & Soup | Rice & Soup | Soup |
| | E P F 食塩相当量 | E P F 食塩相当量 | | E P F 食塩相当量 | E P F 食塩相当量 | E P F 食塩相当量 |
| | 975 35.1 32.9 5.2 | 783 29.5 21.4 2.9 | | 907 24.1 31.2 3.3 | 993 32.9 39.5 4.1 | 950 35.7 33.7 6.4 |
| 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 |
|  | チキンピザ焼き 小鉢 | 具沢山ほうとう 小鉢 | ポークジンジャー 小鉢 |  | 鮭の柚子味噌焼き 小鉢 | ハヤシライス 小鉢 |
| | Rice & Soup | Rice | Rice & Soup | | Rice & Soup | Soup |
| | E P F 食塩相当量 | E P F 食塩相当量 | E P F 食塩相当量 | | E P F 食塩相当量 | E P F 食塩相当量 |
| | 851 36.1 28.2 4.0 | 873 25.6 25.2 5.1 | 927 33.9 32.3 4.6 | | 703 36.2 13.3 4.0 | 957 25.6 36.3 6.3 |

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※お米は純国産米を使用しております。 ※E：エネルギー P：たんぱく質 F：脂質