

10月 メニュー 表

月	火	水	木	金
2日 サバのソース煮 餃子 豆腐サラダ 黄桃缶 ごはん 355kcal 蛋白質13.0g 脂質14.1g 塩分1.6g アレルギー物質 小麦・卵	3日 鶏肉の西京焼き たくあんナムル キャベツソテー うずら豆 ごはん 330kcal 蛋白質11.7g 脂質8.7g 塩分1.6g アレルギー物質 小麦・乳	4日 アジマヨ照焼・豆乳しんじょ 冬瓜生姜煮 小松菜梅和え わらび餅(きな粉) ごはん 279kcal 蛋白質11.0g 脂質6.3g 塩分1.4g アレルギー物質 小麦・卵	5日 ごぼうと鶏の炊き込みカツ ナポリタン カリフラワーソテー ミニゼリー ごはん 314kcal 蛋白質7.1g 脂質8.4g 塩分1.0g アレルギー物質 小麦・乳・卵	6日
9日  スポーツの日	10日	11日 牛肉の野菜炒め 野菜春巻き キャベツ甘酢和え みかん缶 ごはん 284kcal 蛋白質10.8g 脂質7.4g 塩分1.2g アレルギー物質 小麦・卵	12日 カルビ鶏 お好み焼き 水菜すりゴマ和え いちご杏仁豆腐 ごはん 367kcal 蛋白質12.0g 脂質9.1g 塩分1.0g アレルギー物質 小麦・乳・卵	13日 カレー グレープゼリー 444kcal 蛋白質8.6g 脂質14.3g 塩分3.7g アレルギー物質 小麦・乳
16日 ブリの照焼 和風スパ 大根の酢の物 パイン缶 ゆかりごはん 309kcal 蛋白質11.8g 脂質8.6g 塩分1.2g アレルギー物質 小麦・卵	17日 すき焼き風煮 玉子焼き いんげん塩昆布和え キャンディチーズ ごはん 260kcal 蛋白質12.7g 脂質6.6g 塩分1.1g アレルギー物質 小麦・乳・卵	18日 白身魚海苔まぶし焼き さつま芋バター煮 ピーマン金平 りんご ごはん 257kcal 蛋白質10.5g 脂質3.6g 塩分1.0g アレルギー物質 小麦・乳	19日 から揚げ マカロニカレーサラダ 青梗菜ソテー ミニゼリー ごはん 365kcal 蛋白質13.1g 脂質14.7g 塩分1.6g アレルギー物質 小麦・乳・卵	20日 中華飯 いちごゼリー 250kcal 蛋白質9.2g 脂質2.2g 塩分1.2g アレルギー物質 小麦・乳・エビ
23日 豚肉のゴマ味噌炒め チヂミ いんげんカレーソテー わらび餅(抹茶) ごはん 283kcal 蛋白質11.5g 脂質4.4g 塩分1.1g アレルギー物質 小麦・卵	24日 アジのムニエル 根菜ツミレ・花麩 菜の花たくあん和え オレンジ ごはん 264kcal 蛋白質11.6g 脂質5.4g 塩分1.1g アレルギー物質 小麦・乳・卵	25日 梅しそさみフライ ブロッコリーおかか和え 中華野菜ソテー 黄桃缶 ごはん 293kcal 蛋白質10.4g 脂質7.3g 塩分1.4g アレルギー物質 小麦	26日 イカ天あんかけ 南瓜焼売 大根サラダ マンゴープリン ごはん 332kcal 蛋白質8.4g 脂質11.0g 塩分1.0g アレルギー物質 小麦・乳・卵	27日
30日 サバのみりん焼き チキンナゲット 大根の酢の物 みかん缶 わかめごはん 335kcal 蛋白質13.5g 脂質11.7g 塩分1.2g アレルギー物質 小麦・乳・卵	31日 南瓜コロッケ 炒り玉子 水菜レモンサラダ うぐいす豆 ごはん 375kcal 蛋白質11.4g 脂質11.4g 塩分1.0g アレルギー物質 小麦・乳・卵			食材の納入状況等により、 献立が変更する場合があります。 ご了承下さい。

※アレルギー表示が義務付けられている8品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)を記載しております。