

# ● 10月 メニュー 表 ●

月	火	水	木	金
	<b>1日</b> 豚肉の青しそソテー パターコーンコロッセ キャベツごま油炒め 黄桃缶 ごはん 322kcal 蛋白質12.5g 脂質9.5g 塩分1.0g アレルギー物質 小麦・乳	<b>2日</b> 白身魚の甘辛ソース・いんげん添え マカロニカレーサラダ ほうれん草和え物 うずら豆 ごはん 397kcal 蛋白質10.6g 脂質11.0g 塩分1.2g アレルギー物質 小麦・乳・卵	<b>3日</b> なすの回鍋肉 たこ焼き 小松菜ポン酢和え ミニゼリー ごはん 307kcal 蛋白質11.4g 脂質9.2g 塩分1.0g アレルギー物質 小麦・卵	<b>4日</b> ハヤシ オレンジゼリー 443kcal 蛋白質9.3g 脂質13.7g 塩分2.9g アレルギー物質 小麦・乳
<b>7日</b> 焼肉 オムレツ 白菜梅おかか和え みかん缶 ごはん 316kcal 蛋白質13.1g 脂質9.4g 塩分1.9g アレルギー物質 小麦・乳・卵	<b>8日</b> サバのソース煮・花麩 れんこん饅頭 こんにやく金平 わらび餅(きな粉) ゆかりごはん 293kcal 蛋白質11.9g 脂質6.1g 塩分2.2g アレルギー物質 小麦	<b>9日</b> 香味から揚げ スパサラダ ブロッコリーソテー りんご ごはん 366kcal 蛋白質13.5g 脂質13.7g 塩分1.2g アレルギー物質 小麦・乳・卵	<b>10日</b> パンプキンキッシュ 春雨の酢の物 キャベツゆかり和え いちご杏仁豆腐 ごはん 296kcal 蛋白質4.8g 脂質2.4g 塩分1.8g アレルギー物質 小麦・乳・卵	<b>11日</b> 
<b>14日</b>  <b>スポーツの日</b>	<b>15日</b> 	<b>16日</b> アジの塩焼き チキンナゲット ひじき豆 パイン缶 ごはん 324kcal 蛋白質12.7g 脂質12.2g 塩分1.2g アレルギー物質 小麦	<b>17日</b> ミニチキン・ブロッコリー添え マカロニサラダ 大根ザーサイ和え マンゴープリン ごはん 269kcal 蛋白質7.7g 脂質6.2g 塩分1.1g アレルギー物質 小麦・乳・卵	<b>18日</b> カレー りんごゼリー 437kcal 蛋白質8.6g 脂質14.3g 塩分3.6g アレルギー物質 小麦・乳
<b>21日</b> 味噌カツ 玉子焼き 卵の花 オレンジ ごはん 319kcal 蛋白質8.8g 脂質12.2g 塩分1.1g アレルギー物質 小麦・卵	<b>22日</b> サワラのムニエル・いんげんソテー 肉団子 白菜ゆかり和え 黄桃缶 ごはん 311kcal 蛋白質14.4g 脂質5.9g 塩分1.2g アレルギー物質 小麦・乳	<b>23日</b> 南瓜の豆腐ハンバーグ和風あん 煮物(大根・人参) 白和え キャンディチーズ ごはん 250kcal 蛋白質7.6g 脂質6.3g 塩分1.4g アレルギー物質 小麦・乳	<b>24日</b> ハムステーキ・スパソテー 焼売 小松菜和え物 杏仁豆腐 ごはん 332kcal 蛋白質10.6g 脂質10.4g 塩分1.5g アレルギー物質 小麦・乳	<b>25日</b> 中華飯 プリン 332kcal 蛋白質10.7g 脂質4.2g 塩分1.3g アレルギー物質 小麦・乳・卵・エビ
<b>28日</b> サバのみりん焼き キャベツそぼろ炒め 中華春雨 みかん缶 若布ごはん 248kcal 蛋白質11.2g 脂質4.9g 塩分1.7g アレルギー物質 小麦・乳	<b>29日</b> 	<b>30日</b> アジのごま油焼き おさつコロッセ ビーマンソテー 白桃缶 ごはん 297kcal 蛋白質10.4g 脂質7.9g 塩分1.0g アレルギー物質 小麦・乳・卵	<b>31日</b> 焼きそば・ウインナー きのコバター醤油 ブロッコリーサラダ ミニゼリー ごはん 284kcal 蛋白質7.8g 脂質7.0g 塩分1.2g アレルギー物質 小麦・乳	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。