

	月	火	水	木	金	土	日
おひるごはん							10月15日
おひるごはん	<p>10月16日</p> <p>ご飯 豚肉とさつまいもの炒めもの ひじきの煮物 みそ汁</p>	<p>10月17日</p> <p>ツナときのこの混ぜご飯 和風ハンバーグ 白菜の和え物 みそ汁</p>	<p>10月18日</p> <p>どぼろ丼 もやしのごま中華和え みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>10月19日</p> <p>ご飯 白糸タラのチーズ焼き かぼちゃの煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>10月20日</p> <p>ご飯 ●鶏肉の治部煮(石川県) さつまいものごまがらめ すまし汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>10月21日</p> <p>ご飯 鶏肉の甘酢炒め ポテトナムル みそ汁</p>	10月22日
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 368/14.4/9.6/59.4/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 408/15.1/13.1/59.8/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 381/13.8/13.4/53.2/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 374/12.6/11.7/59.4/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 433/12.5/9.0/78.3/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 358/11.7/10.2/57.8/1.0	
栄養価	牛乳 121Kcal 塩せんべい 75Kcal	牛乳 121Kcal 卵ポーロ 70Kcal	牛乳 121Kcal おふラスク 76Kcal	牛乳 121Kcal どんがしコーン 66Kcal	牛乳 121Kcal あられ 40Kcal	牛乳 121Kcal ビスケット 86Kcal	
おひるごはん	<p>10月23日</p> <p>鉄分強化! ふいかけごはん 助宗タラのカレーマヨ焼き 春雨サラダ 鶏汁 フルーツ(白桃缶)</p>	<p>10月24日</p> <p>ご飯 白糸タラとれんこんの甘辛揚げ 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>10月25日</p> <p>ご飯 鶏肉のねぎ炒め お豆腐サラダ すまし汁</p>	<p>10月26日</p> <p>ハヤシライス キャベツとさつまいものサラダ ヨーグルト</p>	<p>10月27日</p> <p>ふわふわ玉子丼 スパゲティサラダ みそ汁</p>	<p>10月28日</p> <p>ご飯 鯉の洋風照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	10月29日
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 421/15.0/11.8/66.4/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 366/13.1/10.1/58.7/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 394/15.0/13.5/54.9/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 442/13.4/14.9/64.8/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 410/14.5/15.0/55.6/1.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 365/14.7/8.1/62.4/0.8	
栄養価	フルーツ(いちご) 71Kcal	キャボロホトつぼつるハンダフル 39Kcal 牛乳 121Kcal	クッキー(ムーンライト) 104Kcal 牛乳 121Kcal	キャンパン 83Kcal 牛乳 121Kcal	フライドポテト(塩) 117Kcal 牛乳 121Kcal	ベジたべる 30Kcal 牛乳 121Kcal	
おひるごはん	<p>10月30日</p> <p>ご飯 豚肉とさつまいもの炒めもの ひじきの煮物 みそ汁</p>	<p>10月31日</p> <p>ご飯 カラスカレイの磯辺焼き 豆腐の卵とし煮 鶏汁 フルーツ(オレンジ)</p>				<p>秋はおいしい食べ物がたくさんありますね~</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>	
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 368/14.4/9.6/59.4/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 426/19.9/14.1/57.4/0.9					
栄養価	牛乳 121Kcal 塩せんべい 75Kcal	牛乳 121Kcal 卵ポーロ 70Kcal					

※都合により、献立を変更する場合がございます。