



月	火 10月15日	水 10月16日	木 10月17日	金 10月18日	土 10月19日	日 10月20日	
	<p>ご飯 豆腐と豚肉のとろみ煮 キャベツとブロッコリーのサラダ みそ汁</p>	<p>鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの竜田揚げ ささみとトマトのごまナムル みそ汁 フルーツ(オレンジ)</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>鉄分強化！ふりかけご飯 あおさ入り厚焼き玉子 豚肉のとろみ煮 みそ汁 ヨーグルト</p>	<p>ご飯 豚肉と野菜の塩炒め インティアンサラダ みそ汁</p>		
栄養価 おやつ	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 376/14.4/10.7/59.1/1.0 牛乳 121Kcal 芋けんぴ 100Kcal	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 357/16.4/9.6/53.4/0.9 牛乳 121Kcal かりかいかいこ7Kcal チーズ34Kcal	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 425/15.7/16.4/57.8/1.0 牛乳 121Kcal マカロニきな粉 118Kcal	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 413/16.4/15.8/54.6/1.2 牛乳 121Kcal フレンチトースト 135Kcal	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 386/14.6/12.2/57.6/0.9 牛乳 121Kcal しょうゆせんべい 75Kcal		
10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	
<p>ご飯 鮭のバター醤油焼き じゃが芋の煮物 鶏汁 フルーツ(パイン缶)</p>	<p>ご飯 豚肉の甘酢炒め 大根とツナ和え すまし汁</p>	<p>鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラの磯辺焼き 豆腐ともやしのうま煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>トマトのドライカレー ツナと春雨のサラダ ヨーグルト</p>	<p>ご飯 鶏肉のねぎ味噌炒め キャベツと玉子のサラダ すまし汁</p>	<p>チャーハン風 小松菜とトマトのナムル風 中華スープ ヨーグルト</p>		
栄養価 おやつ	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 361/15.3/8.7/60.0/0.9 牛乳 121Kcal とんがりコーン 66Kcal	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 353/13.6/10.1/53.8/1.0 牛乳 121Kcal クッキー(ムーンライト) 104Kcal	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 360/16.1/9.2/56.8/1.0 牛乳 121Kcal かりかいかいこ7Kcal チーズ34Kcal	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 424/13.9/13.2/66.2/0.8 牛乳 121Kcal マカロニきな粉 118Kcal	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 375/14.4/12.7/53.2/1.2 牛乳 121Kcal フライドポテト(塩) 117Kcal	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 367/12.7/13.1/52.2/1.1 牛乳 121Kcal サッポロポテトバーベQ 39Kcal	
10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	<p>ハッピーハロウィン! たのしそうですね～</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>			
<p>どぼろ丼 スパゲッティサラダ スープ フルーツ(白桃缶)</p>	<p>ご飯 豆腐と豚肉のとろみ煮 キャベツとトマトのサラダ みそ汁</p>	<p>鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの竜田揚げ ささみともやしのごまナムル みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 鶏肉と豆腐のトマト煮 キャベツと玉子のマヨサラダ スープ</p>				
栄養価 おやつ	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 431/14.5/16.9/57.2/1.1 牛乳 121Kcal ぶどうゼリー 80Kcal	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 374/14.1/10.7/59.1/1.0 牛乳 121Kcal 芋けんぴ 100Kcal	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 362/16.8/9.6/54.2/0.9 牛乳 121Kcal かりかいかいこ7Kcal チーズ34Kcal	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 394/17.4/15.5/51.0/1.3 牛乳 121Kcal マカロニきな粉 118Kcal			

※都合により、献立を変更する場合がございます。