

10月の予定献立表



	月	火	水	木	金				
日				1	2				
献立	栄養価 裏面に ・脂質 ・炭水化物 ・カルシウム ・鉄分 を表示しています。			ご飯	ご飯				
				肉団子の甘酢あん	手作り豆腐ハンバーグ				
				ポテトサラダ	糸うりのツナサラダ				
				豆腐とわかめのみそ汁	コーン卵スープ				
エネルギー				711 kcal	757 kcal				
たんぱく質				24.3 g	30.8 g				
食塩相当量				2.2 g	2.6 g				
日	5	6	7	8	9				
献立	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯				
	豚肉のしょうが炒め	キムタク丼の具	さばのカレー焼き	生揚げのチリソース炒め	レバーとポテトの揚げ煮				
	ローストポテト	パンパンジーサラダ	しらたきチャプチェ	塩こんぶあえ	なめたけひたし				
	キャベツのみそ汁	わかめスープ	なめこ汁	春雨スープ	カロテンみそ汁				
エネルギー	731 kcal	724 kcal	802 kcal	720 kcal	784 kcal				
たんぱく質	27.3 g	30.0 g	31.7 g	24.1 g	28.1 g				
食塩相当量	1.8 g	3.1 g	2.4 g	2.4 g	2.6 g				
日	12	13 中等なし	14	15	16				
献立									
						スパゲティ	ご飯	ご飯	ご飯
						ミートソース	にしんの塩こうじ焼き	菊花しゅうまい	鶏肉の柿の種フライ
						かみかみサラダ	ひじきの炒め煮	じゃが芋のきんぴら	のり酢あえ
エネルギー		843 kcal	753 kcal	740 kcal	824 kcal				
たんぱく質		34.1 g	31.0 g	27.2 g	34.9 g				
食塩相当量		3.1 g	2.3 g	2.2 g	1.9 g				
日	19 食育の日	20	21	22	23				
献立									
						ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
						がんもどきのそぼろ煮	さんまのかば焼き	ほうれん草オムレツ	きりざい
						おかかひたし	じゃがチーズ	ごまドレサラダ	じゃこキャベツ
エネルギー	773 kcal	877 kcal	735 kcal	789 kcal	815 kcal				
たんぱく質	31.6 g	33.5 g	26.4 g	26.7 g	29.7 g				
食塩相当量	2.5 g	2.5 g	2.5 g	2.4 g	2.5 g				
日	26	27	28	29	30				
献立									
						麦ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
						チキンカレー	豆みそ	里芋のそぼろ炒め	かぼちゃのチーズ焼き
						海藻サラダ	茎わかめのサラダ	いそマヨあえ	切り干し大根サラダ
エネルギー	722 kcal	776 kcal	736 kcal	717 kcal	788 kcal				
たんぱく質	23.6 g	29.1 g	26.4 g	26.9 g	29.5 g				
食塩相当量	3.0 g	2.4 g	2.4 g	2.1 g	2.6 g				

都合により献立を変更することがあります。御了承ください。