

10月の予定献立表

	月	火	水	木	金
日		1	2	3	4
献立		ご飯 ぎょうざ 糸瓜の中華サラダ タッカルビ風スープ	新人戦 給食なし	ご飯 ウィンナーとチーズの春巻き 切り干し大根煮 わかめのみそ汁	ご飯 いわしの梅煮 かぼちゃサラダ にら豚汁 中等なし
エネルギー		737 kcal		758 kcal	845 kcal
たんぱく質		26.3 g		26.4 g	36.1 g
食塩相当量		2.1 g		2.5 g	3.1 g
日	7	8	9	10	11
献立	ご飯 生揚げのチリソース炒め もやしのナムル ビーフンスープ 津南中なし	スタミナ丼 なめたけあえ じゃが芋のみそ汁 ブルーベリーゼリー	ご飯 がんもどきのそぼろ煮 しらたきツルツル炒め かきたま汁	ご飯 レバーとポテトの中華あえ ツナサラダ カロテンみそ汁	ご飯 鮭のみそマヨ焼き 春雨サラダ きのこ汁
エネルギー	721 kcal	730 kcal	773 kcal	829 kcal	778 kcal
たんぱく質	26.1 g	27.3 g	32.2 g	30.2 g	38.3 g
食塩相当量	2.4 g	2.6 g	2.7 g	2.2 g	2.3 g
日	14	15	16	17	18
献立	 スポーツの日	わかめラーメン 巣ごもり卵 枝豆サラダ さつま芋プリン 中等なし	ご飯 鶏の照り焼き ひじきと大豆の炒め煮 あさり汁	ご飯 スズキのごまみそ焼き ゆかりあえ いも団子汁	ご飯 生揚げのお好みソース 塩昆布あえ 沢煮椀
エネルギー		766 kcal	748 kcal	742 kcal	781 kcal
たんぱく質	~	40 g	33.6 g	36.2 g	29.1 g
食塩相当量	g	3.7 g	2.6 g	2.1 g	2.2 g
日	21	22	23	24	25
献立	ご飯 ハンバーグオニオンソース 茎わかめのサラダ コンソメスープ	ご飯 きりざい じゃが芋のきんぴら ワンタン豚汁	ご飯 麴カツ のり酢あえ のっぺい汁	ご飯 ししゃもの一味焼き 大豆とひじきのサラダ 鶏団子汁	ご飯 あんかけ卵焼き おかかあえ 肉じゃが汁 のりふりかけ
エネルギー	754 kcal	736 kcal	825 kcal	720 kcal	765 kcal
たんぱく質	29.8 g	27.8 g	32.5 g	30.5 g	32.3 g
食塩相当量	2.4 g	2.7 g	2.2 g	2.5 g	2.6 g
日	28	29	30	31	
献立	ご飯 鶏肉とさつま芋の揚げ煮 ごまじゃこあえ なめこ汁	麦ご飯 秋の味覚カレー 切り干し大根のごまサラダ りんご	ご飯 さばのピリ辛焼き カレーおから 大根菜のみそ汁	ご飯 かぼちゃのチーズ焼き ペンネナポリタン 生揚げと小松菜のスープ	
エネルギー	776 kcal	773 kcal	822 kcal	807 kcal	
たんぱく質	28.0 g	22.7 g	30.9 g	28.4 g	
食塩相当量	2.3 g	2.5 g	2.7 g	2.4 g	