



# ライブ러리予定献立表



	10月13日(月)	10月14日(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)
朝	ごはん(150) 目玉焼き 菜の花のお浸し のり佃煮 味噌汁 	ごはん(150) お魚ソーセージと野菜の味噌炒め とろろ漬物 すまし汁	ごはん(150) ミートボール(甘酢) ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) いかのお魚つみれと茄子の煮物 納豆漬物 味噌汁	ごはん(150) 鶏肉と大根の高菜炒め 白菜のおかか和え 梅びしお 味噌汁	ごはん(150) アンサンブルエッグ 小松菜とかに風味の胡麻ドレ和え ふりかけ 味噌汁	食パン ハムと野菜のカレー風味炒め スパゲティサラダ コンソメスープ
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>昭39年10月10日に東京オリンピックの開会式が行われたことから、国民の祝日になった体育の日は、2000年から第2月曜日に日にちが変わり、2020年から「スポーツの日」と名称も変更されました。</p> </div>						
昼	きのこカレー かにクリームコロッケ 香の物 ゼリー コンソメスープ	ごはん(150) 揚げホキの甘酢だれ 里芋のピーナツがらめ フルーツヨーグルト 味噌汁	ごはん(150) 鶏肉のごま焼き 野菜のコンソメ煮 ほうれん草とえびの華風和え 味噌汁	ちゃんぽん麺 海鮮シューマイ フルーツ	ごはん(150) さばの味噌煮 ほうれん草とベーコンの塩だれ炒め フルーツ かきたますまし汁	ごはん(150) 鶏肉のハニーマスタード焼き ポテトのチーズ炒め ブロッコリーとみかんのコールスローサラダ コンソメスープ	ごはん(150) しいらのもろみ漬焼き 五目豆煮 フルーツ すまし汁 
夕	ごはん(150) メルルーサのマヨネーズ焼き 茄子のガーリック炒め 白菜のポン酢和え 味噌汁	ごはん(150) 厚揚げと野菜の和風炒め 玉子豆腐のかに風味あんかけ 小松菜とハムの旨塩和え 味噌汁	ゆかりご飯 仙台麩の白だし卵とじ 竹輪と青梗菜の炒め物 フルーツ 味噌汁 	ごはん(150) バサのバジルオイル焼き 花野菜とウインナーのトマト煮 キャベツのフレンチサラダ コンソメスープ	ごはん(150) とんかつ 南瓜の金時豆煮 胡瓜としらすの甘酢和え 味噌汁	ごはん(150) ブリのネギ塩オイル焼き いんげんの真砂炒め フルーチェ 味噌汁	ごはん(150) 豚肉のピリ辛炒め さつま芋のレモン煮 大根のさっぱり和え 味噌汁
1日合計	kcal 1488 蛋白質 49.9 g 脂質 43.6 g 炭水化物 228.4 g 無機質 鉄 6.1 mg 塩分相当量 9.4 g	kcal 1381 蛋白質 47.8 g 脂質 25.1 g 炭水化物 240.4 g 無機質 鉄 6.8 mg 塩分相当量 9.1 g	kcal 1401 蛋白質 58.8 g 脂質 30.8 g 炭水化物 222.3 g 無機質 鉄 8.3 mg 塩分相当量 10 g	kcal 1537 蛋白質 60.4 g 脂質 45.6 g 炭水化物 224 g 無機質 鉄 5.3 mg 塩分相当量 11 g	kcal 1533 蛋白質 52.8 g 脂質 40.7 g 炭水化物 238.1 g 無機質 鉄 5.2 mg 塩分相当量 10.8 g	kcal 1474 蛋白質 61 g 脂質 43 g 炭水化物 216.2 g 無機質 鉄 7.9 mg 塩分相当量 8.5 g	kcal 1438 蛋白質 49.6 g 脂質 39.9 g 炭水化物 214.7 g 無機質 鉄 5.7 mg 塩分相当量 9.1 g

備考 仕入れの都合や気候、要望等により、献立が変更になる場合がございます。ご了承くださいませようお願い申し上げます。