



ライブラリ予定献立表



	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)	10月12日(日)
朝	ごはん(150) ツナとじゃが芋の 塩だれ炒め 納豆 漬物 味噌汁 	ごはん(150) ポークビーンズ さつま芋のサラダ ふりかけ コンソメスープ	ごはん(150) 竹輪と野菜の甘辛炒め キャベツとしらすの サザン和え 梅びしお 味噌汁	ごはん(150) がんもとかぶの煮物 温泉卵 漬物 味噌汁	ごはん(150) ベーコンとスッキニのソテー オクラのなめ茸和え ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) にしんの塩焼き 小松菜とほたて風味の 辛子マヨ和え 漬物 味噌汁	ロールパン ポイルウインナー ブロッコリーとチーズの 和風ごまサラダ ポタージュ
	じゅうごや 十五夜		かんろ 寒露	寒露(かんろ)は、二十四節気の一つです。 野の草花には露が宿り、より秋を感じる季節になります。			
昼	ごはん(150) 鶏肉のチリソース 冬瓜の華風煮 コーヒーゼリー 中華スープ	ごはん(150) 赤魚の 香味青じそオイル焼き ごぼうと蒟蒻の味噌煮 春菊とほたて風味の 生姜和え すまし汁	***今日は何の日?*** ~~*そばの日*~~ 鶏南蛮そば 茄子の甘酢炒め フルーツ 	ごはん(150) ハンバーグマトソース マカロとツナの バジルオイル炒め 菜の花の イタリアンサラダ コンソメスープ	ごはん(150) カレイの ネギソースかけ 蓮根のそぼろ炒め 胡瓜とめかぶの さっぱり和え 味噌汁	天津飯 焼き餃子 フルーツ 中華スープ 	ごはん(150) 豚肉のスタミナ炒め 高野豆腐の煮物 大根の浅漬け風 味噌汁
夕	ごはん(150) たらと豆腐の煮付け ビーフンの炒め物 いんげんの 胡麻ドレ和え 味噌汁	ごはん(150) 鶏肉の塩麴焼き 豆乳つみれの煮物 フルーチェ 味噌汁	ごはん(150) あじフライ&ハムカツ 青のりポテト 青梗菜とかに風味の マヨ和え 味噌汁	ごはん(150) メヌケの バター醤油焼 き ひじきの煮物 フルーツ 味噌汁	ごはん(150) 豚肉のごま味噌炒め 冬瓜とえびの 柚子白だし煮 フルーツヨーグルト すまし汁	菜飯 豆腐の肉野菜あんかけ カレーコロッケ 白菜のレモン風味和え 味噌汁 	ごはん(150) 鮭の幽庵焼き キャベツとあさりの 香味炒め フルーツ 味噌汁
1 日 合 計	kcal 1458 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 29.7 g 炭水化物 222.6 g 無機質 鉄 8.5 mg 塩分相当量 8.6 g	kcal 1432 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 31.8 g 炭水化物 223.9 g 無機質 鉄 7 mg 塩分相当量 9.1 g	kcal 1441 kcal 蛋白質 49.1 g 脂質 42.7 g 炭水化物 217.4 g 無機質 鉄 6.1 mg 塩分相当量 8.6 g	kcal 1509 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 38.3 g 炭水化物 232.7 g 無機質 鉄 8.2 mg 塩分相当量 10.4 g	kcal 1485 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 41.6 g 炭水化物 221.9 g 無機質 鉄 5 mg 塩分相当量 9.3 g	kcal 1626 kcal 蛋白質 51.3 g 脂質 52.6 g 炭水化物 231.5 g 無機質 鉄 7.7 mg 塩分相当量 10.6 g	kcal 1521 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 52.6 g 炭水化物 198.6 g 無機質 鉄 4.7 mg 塩分相当量 9.2 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。						