

予 定 献 立 一 覧 表



	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	
朝	ごはん(150) はんぺんの和風炒め ほうれん草の 胡麻ドレ和え 梅びしお 味噌汁	ごはん(150) えびのお魚つみれと 茄子の煮物 温泉卵 漬物 味噌汁 	食パン お魚ソーセージとポテトの コンソメ炒め トマトペンネサラダ コンソメスープ	ごはん(150) やわらかつくね 小松菜とホタテ風味の 梅肉和え 昆布佃煮 味噌汁	ごはん(150) にしんの生姜煮 オクラのボン酢和え ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) 厚焼き玉子 いんげんと蒸し鶏の マヨ和え 漬物 味噌汁	
			ハロウィンとはもともとヨーロッパ発祥の収穫祭のことです。 かぼちゃをくり抜いてランタンを作るのは、悪い霊を追い払うためだそうです。			ハロウィン	
昼	ごはん(150) 麻婆豆腐 かにシューマイ 抹茶ゼリー 春雨中華スープ	スパゲティナポリタン ブロッコリーのソテー フルーツ コンソメスープ 	ごはん(150) 八宝菜 春巻き カリフラワーと レーズンのサラダ 中華スープ	ごはん(150) ホキのカレーマヨネーズ焼き ズッキーニの ガーリックソテー フルーツヨーグルト コンソメスープ	ごはん(150) 豚肉の塩だれ炒め さつま芋の甘煮 もやしとかに風味の 柚子和え 味噌汁	バターライスの 南瓜シチューかけ キャベツとえびのソテー マロンババロア コンソメスープ	
夕	ごはん(150) 豚肉の味噌炒め 蓮根と蒟蒻の煮物 白菜のゆかり和え すまし汁	ごはん(150) 赤魚の照り焼き キャベツとハムの 華風炒め いんげんとホタテ風味の マヨ和え 味噌汁	ごはん(150) 深川卵とじ 里芋の オイスターソース炒め フルーツ 味噌汁 	ごはん(150) 五目豆腐の ステーキソース ひじきの煮物 茄子のわさび和え 味噌汁	菜飯 関東炊き 青梗菜とウインナーの 塩麹炒め フルーツ 味噌汁	ごはん(150) メルルーサの味噌焼き かぶのきのこあんかけ カリフラワーの くるみ和え すまし汁	
1 日 合 計	kcal 1516 kcal 蛋白質 44.9 g 脂質 44.9 g 炭水化物 220.9 g 無機質 鉄 6.1 mg 塩分相当量 10 g	kcal 1411 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 43.1 g 炭水化物 202.5 g 無機質 鉄 6.1 mg 塩分相当量 9.2 g	kcal 1412 kcal 蛋白質 43.7 g 脂質 37.8 g 炭水化物 221.7 g 無機質 鉄 5.4 mg 塩分相当量 9.3 g	kcal 1473 kcal 蛋白質 46.8 g 脂質 43.7 g 炭水化物 236.2 g 無機質 鉄 7.6 mg 塩分相当量 10.2 g	kcal 1598 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 50.3 g 炭水化物 234.1 g 無機質 鉄 6.3 mg 塩分相当量 10.7 g	kcal 1455 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 39.6 g 炭水化物 219.5 g 無機質 鉄 5.2 mg 塩分相当量 10.5 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。ご了承くださいますようお願い申し上げます。						