

	月曜日 2	火曜日 3	水曜日 4	木曜日 5	金曜日 6	土曜日 7
昼食	じゃが芋のみそ汁 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーのおひたし 果物	かぶのみそ汁 さんまのみぞれ煮 ポテトサラダ 果物	豆腐ときのこのスープ インド煮 ほうれん草のナムル 果物	さつまい ほっけのみりん焼き ひじき煮 果物	中華スープ チキンカツ ハンサンスー 果物	和風カレー丼 大根のみそ汁 果物
午後	牛乳 せんべい	牛乳 スナックスティック	牛乳 揚げパン	牛乳 ビスケット	牛乳 デニッシュパン	牛乳 パン
	9	10	11	12	13	14
昼食	スポーツの日 	根菜のみそ汁 鶏のごまみそ焼き キャベツのゆかり和え 果物	焼きそば チンゲン菜のスープ 焼売 果物	お弁当の日 	もずくのすまし汁 麻婆豆腐 ブロッコリーのおかか和え 果物	親子丼 心のみそ汁 果物
午後		プリン せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 あんぱん	牛乳 原宿ドック	牛乳 パン
	16	17	18	19	20	21
昼食	けんちん汁 いわしのトマト煮 サラスパサラダ 果物	小松菜のみそ汁 鶏のにんにくしょうゆ煮 切干大根の炒め煮 果物	秋野菜カレー コンソメスープ コールスローサラダ 果物	麺スープ サーモンフライ 三色和え 果物	なめこのみそ汁 肉じゃが 青菜のじゃこ和え 果物	中華丼 わかめスープ 果物
午後	牛乳 マーラーカオ	ミロ プリッツ	フルーツヨーグルト せんべい	牛乳 蒸しケーキ	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 パン
	23	24	25	26	27	28
昼食	野菜スープ ミートボール かぼちゃサラダ 果物	わかめのみそ汁 鮭の塩焼き 筑前煮 果物	かやくうどん 揚げぎょうざ ブロッコリーのごま和え 果物	玉ねぎのみそ汁 鶏の照り焼き マカロニサラダ 果物	ニラ玉スープ 焼肉 キャベツの中華和え 果物	ハヤシライス 野菜スープ 果物
午後	牛乳 サンドイッチ	ヨーグルト せんべい	牛乳 もちもち芋まんじゅう	牛乳 カステラサンド	牛乳 ビスケット	牛乳 パン
	30	31	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-right: 10px;">                     今月の1人当たりの栄養量                      エネルギー398kcal                      たんぱく質19.3g                      脂質17.2g                      カルシウム219mg                      鉄分2.2mg                      塩分1.8g                 </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p><b>お米は栄養たっぷり</b></p> <p>秋は、新米の季節です。お米は、味が淡泊でおかずにも合 い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化 します。新米は、普段のお米に比べて、水分を多く含んで いるため、水加減を少なめに炊くのがポイントです。 秋の味覚とともに、おいしいごはんを堪能しましょう。</p> </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div>			
昼食	芋の子汁 サバの味噌煮 青菜のおひたし 果物	パンプキンスープ ハンバーグ パスタ添え ブロッコリーサラダ 果物 				
午後	牛乳 せんべい	牛乳 米粉カップケーキ				

・献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願いいたします。

※ 10月11日、25日は、白ごはんを少し持ってきてください

10月12日は、お弁当の持参をお願いします。