

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
屋食	 よく噛んで食べると、良いことがたくさんあります!!			今月の1人当たりの栄養量 エネルギー367kcal たんぱく質17.7g 脂質14.3g カルシウム205mg 鉄分1.8mg 塩分1.6g	1	2
午後						さつまいもみそ汁 鶏のから揚げ キャベツのサラダ 果物 牛乳 青のりラスク
屋食	4 振替休日 	5 大根のみそ汁 照り焼き海苔チキン サラスパサラダ 果物	6 きつねうどん 野菜コロッケ もやしの和え物 果物	7 さつまいも汁 鮭のねぎみそ焼き 小松菜のごま和え ゼリー	8 厚揚げのみそ汁 肉じゃが わかめと胡瓜の酢の物 果物	9 ポークカレー 野菜スープ 果物
午後		牛乳 あんぱん	牛乳 ビスケット	牛乳 パナナ せんべい	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 パン
屋食	11 豆乳みそスープ 肉団子 キャベツのゆかり和え 果物	12 豆腐のすまし汁 さんまのみぞれ煮 ポテトサラダ 果物	13 野菜塩ラーメン しゅうまい ポリポリ胡瓜 果物	14 キーマカレー 白菜のスープ マカロニサラダ 果物	15 小松菜のみそ汁 アジメンチ ひじきの炒め煮 果物	16 ホイコーロー丼 中華スープ 果物
午後	牛乳 せんべい	牛乳 カステラサンド	牛乳 クッキー	ヨーグルト せんべい	牛乳 サンドイッチ	牛乳 パン
屋食	18 豆腐のみそ汁 鶏のごまソース焼き 中華サラダ 果物	19 ニラ玉スープ ほっけの塩焼き ポテトきんぴら 果物	20 麺スープ 豚カツのソース煮 野菜サラダ ゼリー	21 なめこのみそ汁 麻婆豆腐 ナムル野菜 果物	22 クリームシチュー チキンナゲット 春雨サラダ 果物	23 勤労感謝の日 
午後	牛乳 マーラーカオ	牛乳 ピザパン	牛乳 せんべい	牛乳 揚げパン	牛乳 りんごとさつまいものケーキ	
屋食	25 豚汁 サバたまカレー煮 切干大根の炒め煮 果物	26 かぶのすまし汁 鶏肉のんにく醤油煮 三色和え 果物	27 焼きそば わかめのスープ ブロッコリーとツナのサラダ 果物	28 チンゲン菜のスープ サーモンフライ 南瓜サラダ 果物	29 ハヤシライス 野菜コーンスープ コールスローサラダ 果物	30 生活発表会 
午後	ミロ プリッツ	牛乳 バインチースクリームサンド	牛乳 ビスケット	牛乳 黒糖蒸しパン	プリン せんべい	

・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ろしくお願いいたします。

※ 11月6日、13日、27日は、白ごはんを少し持ってきてください