

10 月 予定献立表

月		火	水	木	金
<p>平均値</p> <p>821 En kcal</p> <p>29.9 Pro g</p> <p>27% Lip %</p> <p>3 Na g 食塩相当量</p> <p>379 Ca mg</p> <p>114 Mg mg</p> <p>3.3 Fe mg</p> <p>3.9 Zn mg</p> <p>387 VA μg RE</p> <p>0.76 VB1 mg</p> <p>0.62 VB2 mg</p> <p>39 VC mg</p> <p>6.0 DF g</p>				<p>1 牛乳</p> <p>胚芽食パン</p> <p>クリームシチュー</p> <p>かみかみサラダ</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>エネルギー</p> <p>811 Kcal</p> <p>pro29.8</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 パン さやいんげん</p> <p>とり肉 じゃがいも にんじん</p> <p>インゲン豆 さとう たまねぎ</p> <p>イカ 米粉 大根</p> <p>バター キュウリ</p> <p>油</p> <p>ごま</p> <p>マヨネーズ</p> <p>ジャム</p>	<p>2 牛乳</p> <p>能登豚チャーハン</p> <p>野菜かき揚げ</p> <p>切り干し和え物</p> <p>ワカメスープ</p> <p>豆乳プリン</p> <p>エネルギー</p> <p>837 Kcal</p> <p>pro22.4</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 ごぼう</p> <p>ワカメ 麦 しめじ</p> <p>ぶた肉 ごま にんじん</p> <p>油揚げ 油 切り干し大根</p> <p>とうふ さとう</p> <p>ベーコン さつまいも</p> <p>豆乳</p>
	<p>5 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>マーボ豆腐</p> <p>中華和え</p> <p>フルーツ</p> <p>エネルギー</p> <p>801 Kcal</p> <p>pro32.4</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 にんじん</p> <p>牛肉 小麦 たまねぎ</p> <p>ぶた肉 春雨 小松菜</p> <p>ハム 油 キャベツ</p> <p>とうふ さとう いら</p> <p>みそ 片栗粉 しいたけ</p> <p>にんにく</p> <p>しょうが</p> <p>オレンジ</p>	<p>6 牛乳</p> <p>海山ごはん</p> <p>豆腐ハンバーグ</p> <p>そうめんかぼちゃ酢物</p> <p>もぞこ汁</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>エネルギー</p> <p>759 Kcal</p> <p>pro26.9</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 にんじん</p> <p>ぶた肉 小麦 たけのこ</p> <p>イカ さとう えのきだけ</p> <p>タコ じゃがいも わらび</p> <p>ワカメ 油 ねぎ</p> <p>とうふ 金糸瓜</p> <p>もずく りんご</p> <p>ぶどう</p>	<p>7 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>イカのかりん揚げ</p> <p>磯香和え</p> <p>みそ汁</p> <p>のり佃煮</p> <p>エネルギー</p> <p>830 Kcal</p> <p>pro33.2</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 ほうれん草</p> <p>イカ さとう ねぎ</p> <p>かまぼこ 油 ごぼう</p> <p>のり 片栗粉 切り干し大根</p> <p>油揚げ じゃがいも にんじん</p> <p>みそ</p>	<p>8 牛乳</p> <p>ミルクロール</p> <p>焼きビーフン</p> <p>シーフードサラダ</p> <p>イチゴジャム</p> <p>エネルギー</p> <p>768 Kcal</p> <p>pro30.0</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 パン たまねぎ</p> <p>ぶた肉 ビーフン キャベツ</p> <p>ちくわ 油 にんじん</p> <p>さとう もやし</p> <p>イカ ジャム メンマ</p> <p>まぐろ ニラ</p> <p>ワカメ 大根</p> <p>キュウリ</p>	<p>9 牛乳</p> <p>カレーライス</p> <p>おさつサラダ</p> <p>福神漬け</p> <p>フルーツ</p> <p>エネルギー</p> <p>938 Kcal</p> <p>pro28.2</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 たまねぎ</p> <p>牛肉 小麦 にんじん</p> <p>チーズ じゃがいも プロックリー</p> <p>小麦粉 マッシュルーム</p> <p>バター にんにく</p> <p>さつまいも キャベツ</p> <p>マヨネーズ キュウリ</p> <p>りんご</p>
		<p>13 牛乳</p> <p>ソボロごはん</p> <p>中華スープ</p> <p>フルーツ</p> <p>エネルギー</p> <p>813 Kcal</p> <p>pro31.6</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 にんじん</p> <p>レンズ豆 小麦 小松菜</p> <p>とり肉 油 たまねぎ</p> <p>たまご 春雨 もやし</p> <p>とうふ レタス</p> <p>ベーコン パナナ</p>	<p>14 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>メギスのいしる揚げ</p> <p>五目豆</p> <p>みそ汁</p> <p>エネルギー</p> <p>794 Kcal</p> <p>pro34.2</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 小松菜</p> <p>メギス じゃがいも にんじん</p> <p>とり肉 米粉 しいたけ</p> <p>みそ さとう 大根</p> <p>大豆 油 えだまめ</p> <p>ちくわ ごぼう</p> <p>コンブ 大根</p>	<p>15 牛乳</p> <p>ミルクロール</p> <p>スバゲッティソテー</p> <p>ヨーグルト和え</p> <p>マーガリン</p> <p>エネルギー</p> <p>839 Kcal</p> <p>pro28.5</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 パン 米 にんじん</p> <p>ぶた肉 スバゲティ たまねぎ</p> <p>アサリ バター ビーマン</p> <p>ヨーグルト マーガリン キャベツ</p> <p>さとう マッシュルーム</p> <p>みかん缶</p> <p>もも缶</p> <p>バイン缶</p> <p>バナナ</p> <p>りんご</p>	<p>16 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>卵とじ</p> <p>卵の花炒り煮</p> <p>フルーツ</p> <p>ふりかけ</p> <p>エネルギー</p> <p>840 Kcal</p> <p>pro33.1</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 にんじん</p> <p>たまご ふ 小松菜</p> <p>とり肉 油 たまねぎ</p> <p>ちくわ さとう しいたけ</p> <p>おから じゃがいも ごぼう</p> <p>アサリ ねぎ</p> <p>油揚げ 柿</p>
	<p>19 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐のカレー煮</p> <p>切干大根のナムル</p> <p>フルーツ</p> <p>エネルギー</p> <p>795 Kcal</p> <p>pro27.5</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 たまねぎ</p> <p>とうふ 小麦粉 にんじん</p> <p>ぶた肉 油 たけのこ</p> <p>ハム ごま キクラゲ</p> <p>さとう 切り干し大根</p> <p>キャベツ</p> <p>キュウリ</p> <p>りんご</p>	<p>20 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げと肉の味噌炒</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>エネルギー</p> <p>893 Kcal</p> <p>pro29.5</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 にんじん</p> <p>厚揚げ 春雨 たけのこ</p> <p>みそ さとう もやし</p> <p>ハム 油 キャベツ</p> <p>ぶた肉 たまねぎ</p> <p>キャベツ</p> <p>キクラゲ</p> <p>キュウリ</p> <p>ビーマン</p>	<p>21 牛乳</p> <p>くりごはん</p> <p>肉じゃが</p> <p>ツナサラダ</p> <p>フルーツ</p> <p>エネルギー</p> <p>821 Kcal</p> <p>pro28.5</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 にんじん</p> <p>牛肉 くり ごぼう</p> <p>ぶた肉 じゃがいも たまねぎ</p> <p>まぐろ さとう さやいんげん</p> <p>油 プロックリー</p> <p>キャベツ</p> <p>しいたけ</p> <p>オレンジ</p>	<p>22 牛乳</p> <p>きなこ揚げパン</p> <p>五目うどん</p> <p>ごま和え</p> <p>フルーツ</p> <p>エネルギー</p> <p>801 Kcal</p> <p>pro28.8</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 パン にんじん</p> <p>とり肉 うどん しいたけ</p> <p>油揚げ さとう ほうれん草</p> <p>ナルト 油 プロックリー</p> <p>きなこ ごま 小松菜</p> <p>みかん</p>	<p>23 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>とりのからあげ</p> <p>五目なます</p> <p>みそ汁</p> <p>ふりかけ</p> <p>エネルギー</p> <p>877 Kcal</p> <p>pro32.8</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 大根</p> <p>とり肉 じゃがいも にんじん</p> <p>みそ さとう ほうれん草</p> <p>かまぼこ 油 ごぼう</p> <p>とうふ ごま しょうが</p> <p>油揚げ 片栗粉 大根葉</p>
	<p>26 牛乳</p> <p>ビーフライ</p> <p>たまごスープ</p> <p>コロッケ</p> <p>エネルギー</p> <p>868 Kcal</p> <p>pro30.8</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 もやし</p> <p>牛肉 小麦 たまねぎ</p> <p>とうふ パン粉 にんじん</p> <p>たまご 小麦粉 えのきだけ</p> <p>とり肉 じゃがいも 小松菜</p> <p>油 ごぼう</p> <p>キャベツ</p>	<p>27 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>含め煮</p> <p>しらす和え</p> <p>フルーツ</p> <p>エネルギー</p> <p>734 Kcal</p> <p>pro27.1</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 大根</p> <p>ちくわ 油 さやいんげん</p> <p>こんぶ さとう にんじん</p> <p>油揚げ じゃがいも しいたけ</p> <p>とり肉 小松菜</p> <p>しらす干し</p> <p>キャベツ</p> <p>キュウリ</p> <p>柿</p>	<p>28 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>チキンフライ</p> <p>かじめのソテー</p> <p>けんちん汁</p> <p>エネルギー</p> <p>816 Kcal</p> <p>pro33.0</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 キャベツ</p> <p>とり肉 じゃがいも たまねぎ</p> <p>ベーコン 油 ごぼう</p> <p>とうふ 小麦粉 しいたけ</p> <p>あらめ パン粉 ねぎ</p> <p>みそ にんじん</p> <p>たまご</p>	<p>29 牛乳</p> <p>ミルクロール</p> <p>ビーフシチュー</p> <p>野菜サラダ</p> <p>クリーム</p> <p>エネルギー</p> <p>803 Kcal</p> <p>pro30.5</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 パン たまねぎ</p> <p>牛肉 油 たまねぎ</p> <p>ひよこ豆 じゃがいも 大根</p> <p>さとう キャベツ</p> <p>キュウリ</p> <p>プロックリー</p> <p>マッシュルーム</p> <p>りんご</p>	<p>30 牛乳</p> <p>菜めし</p> <p>いりどり</p> <p>ホロホロ和え</p> <p>フルーツ</p> <p>エネルギー</p> <p>807 Kcal</p> <p>pro29.5</p> <p>蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C</p> <p>牛乳 米 ごぼう</p> <p>たまご 小麦 にんじん</p> <p>とり肉 じゃがいも しいたけ</p> <p>ちくわ さとう たけのこ</p> <p>さやいんげん</p> <p>小松菜</p> <p>キャベツ</p> <p>キュウリ</p> <p>みかん</p>

