

10月 予定献立表

月	火	水	木	金
		1 牛乳 オムライス 中華スープ いちじくコンポート エネルギー 801 Kcal pro27. 2 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 もやし とり肉 油 たまねぎ たまご じゃがいも にんじん とうふ バター キャベツ ベーコン 麦 マッシュルーム レンズ豆 さとう いちじく	2 牛乳 胚芽食パン クリームシチュー かみかみサラダ ブルーベリージャム エネルギー 808 Kcal pro29. 8 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン さやいんげん とり肉 じゃがいも たまねぎ さきイカ バター 大根 インゲン豆 米粉 にんじん マヨネーズ キュウリ ごま ジャム	3 牛乳 くりごはん チキンフライ かじめのソーテー けんちん汁 エネルギー 887 Kcal pro35. 8 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 たまねぎ 牛乳 米 たまねぎ とり肉 麦 ごぼう 油揚げ さとう にんじん たまご じゃがいも しいたけ かじめ 油 ねぎ ベーコン 粟 キャベツ みそ パン粉 小麦粉
	栄養素 平均値 Kcal 836 pro 30.6 脂質% 27% 食塩 3 Ca 368 Mg 114 Fe 3.5 VA 4 VB1 0.8 VB2 0.63 VC 39 センイ 6.5			
6 牛乳 れんこんチャーハン ワカメスープ ハンバーグ エネルギー 805 Kcal pro29. 3 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 キャベツ とり肉 麦 もやし たまご パン粉 にんじん とうふ 油 レンコン ベーコン ワカメ レンズ豆 ぶた肉	7 牛乳 ごはん 卵とじ 卵の花炒り煮 フルーツ ふりかけ エネルギー 837 Kcal pro33. 0 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 ごぼう とり肉 じゃがいも にんじん たまご さとう ねぎ ちくわ 油 小松菜 油揚げ ふ しいたけ アサリ たまねぎ おから りんご	8 牛乳 ごはん メギスのいしる揚げ 五目豆 みそ汁 エネルギー 785 Kcal por33. 4 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 ごぼう とり肉 米粉 しいたけ めぎす じゃがいも にんじん 大豆 さとう 小松菜 ちくわ 油 えだまめ こんぶ とうふ みそ	9 牛乳 バターロール 焼きラーメン シーフードサラダ フルーツ クリーム エネルギー 833 Kcal pro32. 4 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン キャベツ ぶた肉 中華麺 たまねぎ ちくわ 油 にんじん たこ さとう もやし イカ ビーナッツ メンマ ワカメ 小松菜 まぐろ 大根 バナナ	10 牛乳 ごはん 八宝菜 小魚揚げ煮 フルーツ エネルギー 833 Kcal pro35. 8 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 たまねぎ ぶた肉 さつまいも にんじん イカ ごま たけのこ うずら卵 油 もやし 大豆 片栗粉 キャベツ にぼし 小麦粉 キクラゲ さとう グリンピース
14 牛乳 ごはん 厚揚げと肉の味噌炒 かぼちゃコロッケ 春雨サラダ エネルギー 901 Kcal pro29. 6 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん ハム さとう たけのこ ぶた肉 春雨 もやし 厚揚げ 油 キャベツ みそ たまねぎ ピーマン キュウリ キクラゲ かぼちゃ	15 牛乳 ワカメごはん いりどり ホロホロ和え フルーツ エネルギー 806 Kcal pro29. 6 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 キャベツ とり肉 じゃがいも ごぼう たまご 油 にんじん 高野豆腐 麦 レンコン ワカメ さとう しいたけ ちくわ さやいんげん 小松菜 キュウリ みかん	16 牛乳 ミルクロール ボークビーンズ ヨーグルト和え りんごジャム エネルギー 812 Kcal pro31. 3 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン にんじん ぶた肉 じゃがいも プロッコリー ひよこ豆 さとう たまねぎ ベーコン 油 もも缶 ヨーグルト ジャム バイン缶 メロン バナナ みかん缶	17 牛乳 カレーライス おさつサラダ 福神漬け フルーツ エネルギー 951 Kcal pro28. 3 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 牛肉 麦 たまねぎ チーズ じゃがいも マッシュルーム 油 キュウリ 小麦粉 キャベツ さとう プロッコリー さつまいも りんご マヨネーズ	
20 牛乳 ビーフライス たまごスープ コロッケ エネルギー 868 Kcal pro30. 8 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん 牛肉 麦 小松菜 とり肉 油 ごぼう とうふ じゃがいも たまねぎ たまご パン粉 もやし 小麦粉 えのきだけ キャベツ	21 牛乳 ごはん 白玉汁 とりとナッツの炒め物 ごぼう昆布 エネルギー 842 Kcal pro28. 4 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 もち 小松菜 ちくわ 油 えのきだけ こんぶ 片栗粉 ごぼう カシューナッツピーマン さとう パプリカ	22 牛乳 ごはん 焼き魚 ポテトサラダ みそ汁 フルーツ ふりかけ エネルギー 793 Kcal pro30. 3 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 なめこ 鮭 じゃがいも キュウリ とうふ マヨネーズ ねぎ ワカメ にんじん みそ りんご ハム バナナ こんぶ	23 牛乳 豆パン 和風スパゲティ 卵サラダ 梨ゼリー エネルギー 863 Kcal pro32. 0 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン たまねぎ ぶた肉 スパゲティ にんじん ひじき 油 しめじ たまご さとう キャベツ 金時豆 バター 小松菜 マヨネーズ にんにく キュウリ 梨	24 牛乳 ごはん 竹輪の磯辺揚げ 切干のびりから炒め みそ汁 フルーツ エネルギー 821 Kcal pro27. 9 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 小松菜 ぶた肉 小麦粉 にんじん ちくわ さとう 切り干し大根 たまご 油 かぼちゃ あおのり ごま ごぼう みそ えのきだけ りんご
27 牛乳 ごはん とりのからあげ 五日なます もぞこ汁 ふりかけ エネルギー 885 Kcal pro32. 6 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん とり肉 油 大根 かまぼこ さとう ほうれん草 油揚げ じゃがいも みつば とうふ ごま しょうが もずく みそ	28 牛乳 豚丼 かきたま汁 大学芋 エネルギー 875 Kcal pro32. 7 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 にんじん ぶた肉 麦 たまねぎ たまご 油 ねぎ とうふ さとう えのきだけ とり肉 片栗粉 小松菜 ふ しいたけ さつまいも ごま	29 牛乳 ごはん ミンチカツ ソナサラダ のっぺい汁 つぼ漬け エネルギー 792 Kcal pro27. 2 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 キャベツ ぶた肉 油 キュウリ まぐろ さとう にんじん ハム さたいも 大根 ねぎ ごぼう しいたけ たくあん	30 牛乳 きなこ揚げパン 五目うどん ごま和え フルーツ エネルギー 806 Kcal pro29. 1 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 パン ほうれん草 とり肉 しいたけ 油揚げ さとう プロッコリー なると ごま 小松菜 にんじん みかん	31 牛乳 菜めし 含め煮 中華和え フルーツ エネルギー 794 Kcal por27. 5 蛋白・無機質 炭水化物・脂質 ビタミンA・C 牛乳 米 小松菜 とり肉 麦 大根 ちくわ じゃがいも にんじん うずらたまご 春雨 さやいんげん 昆布 油 しいたけ 高野豆腐 さとう キャベツ 油揚げ 柿 ハム