

10月



献立カレンダー 前半



	月	火	水	木	金	土	日
							10月1日
おひるごはん	★	★	★	★	★	★	
栄養価							
	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日
おひるごはん	 鉄分強化！ふいかけご飯 白糸タラの香草マヨ焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁 フルーツ(りんご)	 納豆ごはん オムレツの青菜ノテー添え 白菜の素干し和え みそ汁	 お月見カレーライス カラフルサラダ うさちゃんりんご	 ほうとう風うどん 炒りおから ヨーグルト	 骨太おにぎり 鶏ささみのカレー風味唐揚げ スパゲッティサラダ フルーツ(オレンジ)	 ご飯 秋鮭のパン粉焼き かぼちゃの煮物 けんちん汁	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 390/13.4/12.3/54.6/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 457/20.2/15.1/57.1/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 445/12.7/13.2/66.8/1.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 361/15.1/11.9/47.4/2.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 389/17.8/8.7/57.9/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 409/15.4/9.8/61.8/0.6	
	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	
おひるごはん		 鉄分強化！ふいかけご飯 鶏ささみのレモンノテー ポテトサラダ みそ汁	 ご飯 揚げ出し高野豆腐のきのこあんかけ れんこんと人参のきんぴら みそ汁	 ご飯 カラスカレイの野菜あんかけ 厚揚げと白菜の煮びたし すまし汁 フルーツ(バナナ)	 ご飯 千キンソテー もやしのおかか和え すまし汁	 ご飯 助宗タラのごま煮 炒り粉豆腐 みそ汁 ヨーグルト	
栄養価		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 371/15.8/6.4/61.5/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 437/14.1/12.9/64.7/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 370/15.8/8.4/56.1/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 376/13.1/10.9/52.9/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 354/16.2/7.3/53.9/1.1	

※都合により、献立を変更する場合がございます。