

10月の献立



線より下は3時のおやつです。 午前10時のおやつは温めた牛乳とおせんべいやクッキーです

月	火	水	木	金	
1	2	3	4	5	6
ご飯 みそ汁 鶏肉五目煮豆 春雨サラダ	ミートソースパゲティ フレンチサラダ オニオンスープ	麻婆豆腐丼 甘酢漬け かき卵汁	ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 白和え	バターロール クリームシチュー みかんサラダ	
蒸しパン	りんご寒天	わらびもち	シフォンケーキ	おにぎり	
8	9	10	11	12	13
	焼きそば	中華丼	ご飯 みそ汁	ホットドック	
	酢の物	おかか和え	煮魚	具沢山スープ	
	わかめスープ	コーンスープ	ごまサラダ		
	みかんゼリー	お好み焼き	パンケーキ	おにぎり	
15	16	17	18	19	20
ご飯 みそ汁 メンチカツ 茹で野菜	五目ラーメン ひじき入りサラダ	さつま芋ご飯 千草和え 肉団子スープ	ご飯 みそ汁 魚のステーキ風 大根サラダ	黒糖パン きのこシチュー りんごサラダ	
フレンチトースト	パンゼリー	どら焼き	ロールケーキ	おにぎり	
22	23	24	25	26	27
ご飯 みそ汁 鶏のケチャップ煮 甘酢和え	けんちんうどん ツナサラダ	カレーライス パンサラダ スープ	ご飯 みそ汁 魚の竜田揚げ 春雨の酢の物	サンドイッチ ポトフ ミモザサラダ	
ホットケーキ	グレープフルーツ寒天	チーズ春巻き	バナナケーキ	おにぎり	
29	30	31			
ご飯 みそ汁 豚しゃぶ 三色酢の物	にゅうめん 卵入りサラダ	三色丼 南瓜サラダ コンソメスープ			
アップルゼリー	お誕生日ケーキ	焼きビーフン			

栄養素 \ 日	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12	10/22	10/23	10/24	10/25	10/26
エネルギー (kcal)		292	292	295	276	291	273	302	303	299
タンパク質 (g)		12.6	14.1	19.5	10.3	14.6	12	9.8	11.7	11.4
カルシウム (mg)		108	67	62	46	90	59	78	98	68
鉄 (mg)		2.4	2.4	1.8	1.3	2.2	1.5	1.1	1.8	1.4
ビタミンC (mg)		44	31	13	23	29	12	26	13	40