



# 10月献立



月

火

水

木

金

土

		1	2	3	 * * * * * *
		肉豆腐丼 わかめサラダ 野菜スープ お好み焼き	ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢漬け シフォンケーキ	卵ドック ミネストローネ ヨーグルトサラダ おにぎり	
6	7	8	9	10	
ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き おかか和え ワッフル	焼きそば 大根サラダ スープ パインゼリー	中華丼 酢の物 豆腐のスープ わらびもち	ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 春雨サラダ パウンドケーキ	バターロール マカロニシチュー フルーツサラダ おにぎり	
13	14	15	16	17	
 体育の日 五目ラーメン ポテトサラダ オレンジ寒天	ミックスピラフ ミモザサラダ スープ 蒸しパン	ご飯 みそ汁 ハパソ磯部揚げ 甘酢和え ココアケーキ	黒糖パン 肉団子スープ マカロニサラダ おにぎり		
20	21	22	23	24	
ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 春雨の酢の物 ピザトースト	煮込みうどん ツナサラダ フルーツポンチ	ハロウィン メニュー ホットケーキ	ご飯 みそ汁 魚のステーキ風 千草和え パインケーキ	トースト コーリアム汁 みかんサラダ おにぎり	
27	28	29	30	31	
ご飯 みそ汁 ハンバーグ 南瓜サラダ りんご寒天	スパゲティミートソース フレンチサラダ コーンスープ お誕生日ケーキ	ひじきご飯 つくねみそ汁 即席漬け マカロニきな粉	ご飯 みそ汁 魚の竜田揚げ 胡麻和え カステラ	ホットドッグ 具沢山スープ おにぎり	

<お昼の栄養計算です>

栄養素 \ 日	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
エネルギー (kcal)	273	276	301	296	290	285	294	312	290	290
タンパク質 (g)	17.7	10.8	14.6	15.8	11.5	16.8	12.9	11.4	17	13.2
カルシウム (mg)	63	63	111	55	102	96	44	80	67	104
鉄 (mg)	3.1	1.6	2	1.6	1	2.2	1.8	1.1	1.5	7.1
ビタミンC (mg)	23	30	17		23	14	17	27	11	27

月曜日～木曜日は、おやつに牛乳を飲みます。

金曜日は、昼食に牛乳を飲みます。