



月 火 水 木 金 土

2	3	4	5	6	
ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き フレンチサラダ ----- ご飯せんべい	文化の日	魚の蒲焼き丼 三色漬け かき卵汁 ----- ホットケーキ	ご飯 みそ汁 南瓜かーあんかけ 春雨サラダ ----- バナナケーキ	食パン ミネストローネ パインサラダ ----- おにぎり・煮干し	
9		10	11	12	13
ご飯 すまし汁 豚の味噌漬焼き ごまサラダ ----- サンドイッチ	ミート・スパゲティ コーンとわかめサラダ スープ ----- ぶどう寒天	肉豆腐丼 醤油フレンチ 春雨スープ ----- ドーナツ	ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 甘酢漬け ----- 小豆蒸しパン	バターロール ミート・ルシフェ みかんサラダ ----- おにぎり	
16	17	18	19	20	
ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ ミモザサラダ ----- ポップコーン	五目ラーメン 南瓜ソテー ----- りんごゼリー	三色丼 和風サラダ 野菜スープ ----- ワッフル	ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 酢の物 ----- サツマイモケーキ	レーズンパン 肉団子スープ ジャーマンポテト ----- おにぎり・煮干し	
23	24	25	26	27	
勤労感謝の日	けんちんうどん ポテトサラダ ----- フルーツヨーグルト	カレーライス コールスロー スープ ----- お誕生日会	ご飯 みそ汁 魚の香味焼き 甘酢和え ----- ココア蒸しパン	黒糖パン パンプキンチュー フルーツサラダ ----- おにぎり	
	30				
ご飯 みそ汁 鶏肉と大根煮 即席漬け ----- お好み焼き					

<お昼の栄養計算です>

栄養素 / 日付	2	3	4	5	6	9	10	11	12	13
エネルギー ()	288		310	295	284	307	293	302	288	294
タンパク質 ()	16.6		15.4	8.1	10.9	12.4	13.2	13	15.3	16.7
カルシウム (mg)	47		73	72	38	62	81	127	64	50
鉄 (mg)	1.9		1.4	0.9	18.4	1.5	1.3	1.1	1.7	1
ビタミンC (mg)	9		11	43	32	12	22	15	14	33

