



10月の献立



月

火

水

木

金

土

		1 ご飯 みそ汁 魚のステーキ風 醤油フレンチ さつま芋蒸しパン		2 レーズンパン コーンクリームシチュー みかんサラダ おにぎり		
5	6	7	8	9		
ご飯 みそ汁 魚のカルムニル 大根サラダ	苺スパゲティ 南瓜サラダ 卵スープ	麻婆豆腐丼 春雨酢の物 さつま汁	ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き ミモザサラダ	食パン 肉団子スープ マカロニサラダ		
フルーツヨーグルト	みかんゼリー	五平餅	南瓜ケーキ	おにぎり・煮干し		
12	13	14	15	16		
	味噌ラーメン 卵入りサラダ	中華丼 粉ふきいも スープ	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 彩りサラダ	二色サンド パツパツ汁 パインサラダ		
	フルーツポンチ	焼きうどん	バナナ蒸しパン	おにぎり		
19	20	21	22	23		
ご飯 みそ汁 肉じゃが 白和え	煮込みうどん ツナサラダ	ひじきご飯 つくねみそ汁 即席漬け	ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢和え	黒糖パン ミネストローネ ヨーグルトサラダ		
焼きそばパン	りんご寒天	フライドポテト	パウンドケーキ	おにぎり・煮干し		
26	27	28	29	30		
ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜	にゅうめん ポテトサラダ	ハロウィンメニュー カレー・サラダ スープ	ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 酢の物	ロールパン クリームシチュー りんごサラダ		
すいとん	アセロラゼリー	お誕生日ケーキ	蒸しパン	おにぎり		

<お昼の栄養計算です>

栄養素 \ 日	5	6	7	8	9	19	20	21	22	23
エネルギー (kcal)	275	282	290	281	284	319	276	299	298	279
たんぱく質 (g)	12.8	10.4	13.1	13.4	20	12.3	11.4	10.5	16.2	6.3
カルシウム (mg)	52	35	180	57	56	111	49	155	68	72
鉄 (mg)	0.5	1.5	2.4	2.1	1.1	2.4	1.3	4	1.8	10
ビタミンC (mg)	6	18	20		27	28	14	16	14	27

