



10月の献立



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 ごまサラダ 二色サンド	スパゲティポリッ ポパイサラダ スープ フライドポテト	ひじきご飯 即席漬け 豚汁 りんご寒天	ご飯 みそ汁 鶏大根 わかめサラダ パイン蒸しパン	ロールパン クリームシチュー みかんサラダ おにぎり	
8	9	10	11	12	13
体育の日	味噌ラーメン ポテトサラダ ポップコーン	三色丼 酢の物 春雨スープ みかんゼリー	ご飯 みそ汁 肉じゃが 大根サラダ りんご蒸しパン	レーズンパン ミネストローネ パインサラダ おにぎり・煮干し	パン スープ
	15	16	17	18	19
ご飯 みそ汁 魚の竜田揚げ 胡麻酢和え マカロニきな粉	焼きそば ちりめんサラダ きつねスープ さつま芋ご飯	カレーライス コールスロー スープ パイン寒天	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 甘酢漬け 小豆蒸しパン	食パン コーンシチュー フルーツサラダ おにぎり	パン スープ
22	23	24	25	26	27
ご飯 みそ汁 鮭のフヨウ焼き 三色漬け ピザトースト	にゅうめん ツナサラダ ぶどうゼリー	豚丼 甘酢和え さつま汁 お誕生日ケーキ	きのこご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 茹で野菜 蒸しパン	黒糖パン 肉団子スープ マカロニサラダ おにぎり・煮干し	パン スープ
29	30	31			
ご飯 みそ汁 魚の南部焼き 彩りサラダ ワッフル	けんちんうどん 卵入りサラダ お好み焼き	麻婆豆腐丼 おかか和え 中華スープ フルーツ寒天			

<お昼の栄養計算です>

栄養素\日	1	2	3	4	5	15	16	17	18	19	果物(週の平均)
エネルギー(kcal)	288	245	258	292	280	284	221	256	284	305	26
タンパク質(g)	14.7	7.9	7.2	14.4	10.1	18.6	9.1	13.1	19.6	10.3	0.4
カルシウム(mg)	62	71	119	154	102	30	130	49	91	96	6
鉄(mg)	1.6	1.4	2.7	2.3	0.6	0.4	1.7	0.6	1.1	0.4	0.1
ビタミンC(mg)	12	32	12	17	33	5	23	35	17	30	15

