

10月献立表

日	月	火	水	木	金	土				
	 <p style="text-align: center;">※数字はエネルギーと塩分量です。</p>					1				
										ミルクティー
										御飯 魚の錦焼き 生姜あん カリフラワーのソテー うぐいす煮豆 味噌汁/洋梨缶 492kcal 2.9g
										人形焼き
	3	4	5	6	7	8				
	アップルジュース	ココア	コーヒー牛乳	グレープジュース	レモンティー	グレープジュース				
	さつま芋御飯 たらきのこあんかけ いんげんのサラダ 金時煮豆 すまし汁 黄桃缶 452kcal 2.4g	御飯 擬製豆腐 かぼちゃのレモン煮 しば漬け 味噌汁 白桃缶 497kcal 2.8g	ポークカレーライス 福神漬け カリフラワーの和え物 コンソメスープ フルーツヨーグルト 533kcal 3.8g	御飯 さわらの生姜煮 肉野菜炒め 千切り大根漬け 味噌汁 和梨缶 477kcal 2.9g	御飯 豚肉と野菜の中華炒め ブロッコリーのサラダ しば漬け/中華スープ パイン缶 517kcal 2.5g	●炊き込み御飯 鮭の幽庵焼き かぼちゃの炊き合わせ 三色煮豆 すまし汁/柿 526kcal 3.1g				
	抹茶プリン	栗まんじゅう	紅茶ケーキ	たい焼き	エクレア	栗水ようかん				
	10	11	12	13	14	15				
	カルピス	アップルジュース	ココア	ミルクティー	グレープジュース	アップルジュース				
	御飯 鶏肉のうま煮 チンゲン菜のごま和え 青きゅうり漬け 味噌汁 フルーツカクテル缶 456kcal 3.2g	御飯 白身魚のチリソース風 ビーフン炒め 千切り大根漬け 中華スープ パイン缶 470kcal 3.3g	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き いんげんの磯和え 三色煮豆 すまし汁/黄桃缶 500kcal 2.6g	醤油ラーメン さつま芋の甘露煮 みかんゼリー 571kcal 3.3g	御飯 めばるの塩麴焼き ブロッコリーの和え物 さくら漬け 豚汁 白桃缶 461kcal 2.7g	御飯 ふくさ卵焼き 里芋のベーコンソテー 金時煮豆 味噌汁 マンゴー缶 522kcal 2.6g				
	薄皮まんじゅう	水ようかん	マロンババロア	ドームケーキ(カスタード)	芋まんじゅう	今川焼き				
	17	18	19	20	21	22				
	レモンティー	コーヒー牛乳	グレープジュース	はちみつレモン	ココア	コーヒー牛乳				
	御飯 カニクリームコロッケと メンチカツ いんげんとちくわの煮物 さくら漬け すまし汁/パイン缶 579kcal 3.1g	●野沢菜ご飯 マスのもろみ味噌焼き セロリと油揚げの炒め煮 春菊と柿の白和え きのこ汁 りんごの赤ワイン煮 525kcal 3.3g	御飯 白身魚のタルタルソース焼き カリフラワーのカレー風味 青きゅうり漬け コンソメスープ/キウイ 461kcal 2.9g	御飯 たらゆかり揚げ じゃが芋の煮物 高菜炒め 味噌汁 パイン缶 480kcal 3.0g	牛丼 ほうれん草のしらす和え 三色煮豆 味噌汁 黄桃缶 514kcal 3.5g	御飯 ポークソテーりんごソース ブロッコリーのチーズサラダ 千切り大根漬け 味噌汁/みかん缶 540kcal 2.9g				
	黒糖まんじゅう	抹茶パンケーキ	どら焼き	チョコプリン	たい焼き	パンナコッタ				
	24	25	26	27	28	29				
	ココア	グレープジュース	アップルジュース	コーヒー牛乳	ミルクティー	ココア				
	柚子の香うどん キャベツとベーコンのソテー フルーツゼリー 464kcal 4.1g	御飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋とツナの炒め物 三色煮豆 味噌汁/白桃缶 563kcal 2.6g	御飯 揚げ魚の野菜あん キャベツのサラダ さくら漬け 味噌汁 パイン缶 455kcal 2.8g	シーフードカレー 福神漬け ひじきのサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト 478kcal 3.9g	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き マカロニサラダ 赤きゅうり漬け かき玉汁 洋梨缶 510kcal 2.7g	御飯 鶏肉の治部煮 ほうれん草の錦糸和え 白菜の浅漬け 味噌汁 黄桃缶 452kcal 3.1g				
	今川焼き(カスタード)	★セレクト	ヨーグルトムース	人形焼き(緑茶あん)	あずきプリン	ワッフル				
	31	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>●10月8日(土) 『スポーツの日』行事食</p> <p>●10月18日(火) 食文化イベント《長野県》 を予定しています。</p>  </div>								
	ミルクティー									
	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 南瓜のサラダ 千切り大根漬け 味噌汁/白桃缶 529kcal 2.8g									
	いちごババロア									

* 仕入れの都合により献立を変更することがございますのでご了承下さい。