



	月	火	水	木	金	土	日
		10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日
おひるごはん		<p>ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め かぶとほうれん草のおかか和え みそ汁</p>	<p>ご飯 鮭のみそ焼き じゃが芋のきのこ煮 すまし汁 フルーツ（りんご）</p>	<p>ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ じゃが芋と豚肉の甘辛がらめ みそ汁 フルーツ（りんご）</p>	<p>納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のしらす和え みそ汁</p>	<p>パン ヨーグルト 野菜ジュース</p>	
		栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/12.2/8.5/39.8/0.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/10.9/5.1/44.0/0.6	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/9.6/9.1/46.0/0.6		
おひるごはん	<p>10月21日</p>	<p>豚丼 チンゲン菜のひじき煮 みそ汁</p>	<p>ご飯 豚肉の甘酢ケチャップ きゅうりのコーンサラダ スープ</p>	<p>ハヤシライス 白菜ときゅうりの和え物 スープ フルーツ（バナナ）</p>	<p>ご飯 鶏肉とさつま芋ののり塩炒め風 スパゲッティサラダ みそ汁</p>	<p>パン ヨーグルト 野菜ジュース</p>	<p>10月26日</p> <p>10月27日</p>
		栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/11.4/9.4/32.6/0.9	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/10.0/7.6/40.3/0.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/9.6/7.4/41.7/0.6		
おひるごはん	<p>10月28日</p>	<p>ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め トマトとほうれん草のおかか和え みそ汁</p>	<p>ご飯 鮭のみそ焼き じゃが芋のきのこ煮 すまし汁 フルーツ（りんご）</p>	<p>鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの生姜煮 豚肉の大根炒め みそ汁 フルーツ（オレンジ）</p>	<p>ハッピーハロウィン! たのしそうですね～</p> <p>タイハイ（株） 応援サポーター 林家たい平師匠</p>		
		栄養価	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/11.9/8.4/39.7/0.7	kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/10.9/5.1/44.0/0.6			kcal/ﾀﾞﾊﾞ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/13.0/4.9/40.5/0.8

※都合により、献立を変更する場合がございます。