

10月第3週

| 日付 | 日替り | 栄養バランス | | | | お魚定食 | 栄養バランス | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|---------|-------|-------|----------------------------|-------------------------------|---------|-------|-------|------|
| | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
| 14 (月) | 体育の日 | | | | | | | | | |
| 15 (火) | カキフライ南蛮丼 | 964kcal | 18.1g | 39.6g | 1.1g | 焼き魚 塩鮭 | 155kcal | 16.1g | 7.9g | 1.3g |
| | 白菜と焼き油揚げのお浸し | 38kcal | 2.1g | 1.8g | 0.7g | 白菜と焼き油揚げのお浸し | 38kcal | 2.1g | 1.8g | 0.7g |
| | 豆腐と若布の味噌汁 | 47kcal | 3.8g | 1.9g | 1.8g | 豆腐と若布の味噌汁 | 47kcal | 3.8g | 1.9g | 1.8g |
| | アレルギー物質 小麦・卵・乳・大豆・りんご・ゼラチン・魚介類 | | | | | アレルギー物質 小麦・乳・大豆・さけ | | | | |
| 16 (水) | 豚肉のソース生姜焼き | 523kcal | 22.2g | 40.3g | 1.9g | ぶりの幽庵焼き | 317kcal | 23.3g | 18.8g | 2.0g |
| | ポテトフライ | 72kcal | 1.3g | 1.3g | 1.0g | いんげんのごま和え | 32kcal | 1.5g | 1.3g | 0.6g |
| | 大根と厚揚げの味噌汁 | 40kcal | 2.7g | 1.7g | 1.5g | 大根と厚揚げの味噌汁 | 40kcal | 2.7g | 1.7g | 1.5g |
| | アレルギー物質 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・りんご | | | | | アレルギー物質 小麦・卵・乳・大豆・ごま・鶏肉・さば | | | | |
| 17 (木) | 十八穀ご飯 | 360kcal | 6.9g | 1.7g | 0.0g | さわらの味噌マヨ焼き | 288kcal | 22.8g | 17.9g | 2.1g |
| | 鶏の黒酢焼き・ミックスリーフ | 362kcal | 23.7g | 17.4g | 1.5g | じゃが芋の炒めなます | 112kcal | 2.0g | 1.6g | 0.7g |
| | 金平ごぼう・玉こんにゃく煮物 | 82kcal | 2.1g | 1.0g | 2.8g | 根菜スープ | 65kcal | 2.0g | 4.1g | 1.7g |
| | 手作り糰プリン | 168kcal | 5.8g | 13.3g | 0.2g | | | | | |
| | 根菜スープ | 65kcal | 2.0g | 4.1g | 1.7g | | | | | |
| アレルギー物質 小麦・乳・卵・大豆・鶏肉・豚肉・ごま | | | | | アレルギー物質 小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉 | | | | | |
| 18 (金) | 温玉豚炙り丼 | 790kcal | 24.5g | 25.3g | 2.3g | 秋刀魚の塩焼き | 389kcal | 21.9g | 30.7g | 2.4g |
| | なめこおろし和え | 14kcal | 0.8g | 0.2g | 0.0g | かぼちゃのそぼろ煮 | 141kcal | 5.5g | 2.6g | 1.0g |
| | あおさと長ねぎの味噌汁 | 35kcal | 2.8g | 1.3g | 1.4g | あおさと長ねぎの味噌汁 | 35kcal | 2.8g | 1.3g | 1.4g |
| | アレルギー物質 小麦・乳・卵・大豆・鶏肉・豚肉・ごま | | | | | アレルギー物質 小麦・乳・大豆・鶏肉 | | | | |
| 19 (土) | サンマーメン | 510kcal | 20.2g | 11.2g | 6.7g | ※ お魚定食は、ありません。 | | | | |
| | 春巻き | 205kcal | 5.3g | 11.8g | 1.2g | | | | | |
| | ※大盛りは、できません。 | | | | | | | | | |
| アレルギー物質 小麦・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・さば・魚介類 | | | | | | | | | | |

※ そばアレルギーの方へ・・・麺類は同じ機械でゆでています。

※ 判別不明の魚介類（えび・かに・あわび・いか・いくら・鮭・鯖）が含まれる食材については、「魚介類」とアレルギー表示をしていますので、ご了承下さい。

※ 献立は、都合により変更する場合がございます。