

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。