



日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
1	金	そぼろあんかけ豆腐 もやしのサラダ さつまいものみそ汁 ごはん 牛乳	528	297	825
4	月	クファージュシー 蒸ししゅうまい (もやし添え) 大根と豆腐のみそ汁 牛乳	300	クファージュシー (409) 米 (304)	709
5	火	鶏肉の柚子こしょう焼き なすの揚げ浸し さといものみそ汁 ごはん 牛乳	470	297	767
6	水	カレーコロッケ 野菜炒め 豆腐とえのきのみそ汁 ごはん 牛乳	449	297	746
7	木	白身魚のハーブ焼き フライドポテト キャベツのコンソメスープ コッペパン チョコクリーム 牛乳	443	265	708
8	金	ハヤシライス キャベツのコーンドレサラダ みかん缶 牛乳	248	ハヤシライス (590) 米 (322)	838
11	月	まぐろフライ すろっぽ 豆腐ときこのみそ汁 ごはん 牛乳	449	297	746
12	火	マーボー豆腐 春雨サラダ わかめとえのきのスープ ごはん 牛乳	501	297	798
13	水	高野豆腐の煮物 さつまいもの天ぷら 大根とあげのみそ汁 ごはん 牛乳	530	297	827
14	木	鶏肉のバーベキューソース オニオンスープ コッペパン いちごジャム 牛乳	447	265	712
15	金	しっぽうどん ちくわの磯辺あげ ぶどうゼリー 牛乳	360	しっぽうどん (323) 米 (210)	683

日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
18	月	ツナカレーピラフ プッシュェロ フルーツポンチ 牛乳	370	ツナカレーピラフ (393) 米 (304)	763
19	火	さつまいもごはん さんまの塩焼き 豚汁 牛乳	392	さつまいもごはん (340) 米 (304)	732
20	水	みかんどりのチキンカツ (みそだれ) 切干大根の煮物 すまし汁 ごはん 牛乳	452	297	749
21	木	秋のブラウンシチュー キャベツとベーコンのサラダ コッペパン 飲むヨーグルト	467	265	732
22	金	コーンみそラーメン 春巻き プリン 牛乳	360	みそラーメン (438) 米 (298)	798
25	月	さわらの照り焼き もやしとわかめの酢の物 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ごはん 牛乳	393	297	690
26	火	八宝菜 揚げぎょうざ わかめスープ ごはん 牛乳	428	297	725
27	水	きのこの炊き込みごはん 鶏肉のからあげ キャベツと豆腐のみそ汁 牛乳	403	炊き込みごはん (374) 米 (304)	777
28	木	かぼちゃ型ハンバーグ 白菜のごまドレサラダ ミネストローネ コッペパン 牛乳	575	265	840
29	金	チキンカレーライス 野菜のマリネ ハロウィンカップケーキ 牛乳	316	カレーライス (602) 米 (322)	918