

平成23年

10月の献立表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1 ウインナーチャーハン きゃべつのスープ 切干大根のサラダ 果物 牛乳 ウエハース 522 13.5 17.2 3.4
2	3	4	5	6	7	8
熱量(※) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	麦ごはん チンゲン菜のみそ汁 ささみのフライ コールスローサラダ 果物 牛乳 ごまトースト 573 22.8 16.0 2.4	あんかけ焼きそば しいたけの中華スープ 粉ふきいも 果物 麦茶 ハリハリおにぎり 488 16.7 7.5 3.2	ごま塩ごはん 大根のみそ汁 かじきの香味焼き 梅ドレサラダ 果物 牛乳 サーターアンダギー 541 20.2 16.1 2.8	コッペパン ベーコンスープ ほうれん草キッシュ ブロッコリーサラダ 果物 麦茶 時雨おにぎり 522 22.9 20.2 3.4	わかめごはん 麩のすまし汁 鶏肉のつけ焼き 野菜炒め 果物 牛乳 青菜すいとん 448 23.6 9.5 3.3	ツナスパゲティ コーンのスープ かぶの三杯酢 果物 牛乳 クッキー 522 17.5 18.5 2.8
9	10	11	12	13	14	15
熱量(※) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	体育の日	みそ煮込みうどん ジョア 根菜の煮物 果物 麦茶 焼豚チャーハン 516 23.7 6.9 3.6	まいたけごはん わかめのすまし汁 鶏肉のみそ炒め ほうれん草の磯和え 果物 牛乳 豆乳フレンチトースト 607 24.1 18.9 3.1	ロールパン コーンの中華スープ 白身魚のトマト煮 フレンチサラダ ヨーグルト 牛乳 みどりだんご 478 22.5 8.9 3.6	ポークカレー きゃべつのスープ 花畑サラダ 果物 牛乳 焼きいも 604 16.7 19.2 3.5	マーボー丼 大根と麩のスープ 小松菜の和え物 果物 牛乳 ビスケット 514 19.0 12.8 3.0
16	17	18	19	20	21	22
熱量(※) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	ごはん チンゲン菜のスープ 回鍋肉 春雨サラダ 果物 牛乳 りんごケーキ 596 20.0 17.6 3.3	なすミートスパゲティ きゃべつのスープ オニオンドレッシングサラダ 果物 麦茶 大豆ごはんおにぎり 601 22.2 17.6 3.7	三色丼 木耳のスープ 華風サラダ 果物 牛乳 バナナフリッター 561 23.3 17.0 2.5	ぶどうパン ほうれん草のスープ 鮭フライ アスパラサラダ 果物 麦茶 ひじきチャーハン 558 26.7 15.2 4.2	雑穀ごはん しめじのみそ汁 筑前煮 きゅうりの酢の物 果物 牛乳 誕生日ケーキ 502 17.2 12.9 2.0	きつねうどん 野菜ジュース じゃがいもの煮物 果物 牛乳 せんべい 510 18.5 13.2 4.0
23	24	25	26	27	28	29
熱量(※) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	ほたてごはん かき玉汁 五目煮豆 きゃべつのおかか和え 果物 牛乳 ハムチーズサンド 506 21.9 16.5 3.0	チャーシュー麺 野菜ジュース かぼちゃのそぼろ煮 果物 麦茶 ひよこ豆ピラフ 517 22.0 9.3 4.0	麦ごはん もやしのみそ汁 さんまのごま揚げ 切干大根のサラダ 果物 牛乳 カレーパン 648 22.8 23.0 3.2	マヨコーンパン わかめのスープ 鶏肉のクリーム煮 きのこのサラダ 果物 牛乳 五平もち 561 17.9 19.9 2.7	胚芽米ごはん 大根のみそ汁 高野豆腐の卵とし わかめのサラダ 果物 牛乳 きな粉スティックパン 568 22.6 18.6 3.7	ガパオごはん かぶのスープ ほうれん草のサラダ 果物 牛乳 ビスケット 584 23.5 14.8 3.5
30	31					
熱量(※) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	中華丼 スーラータン えのきのサラダ 果物 牛乳 かぼちゃケーキ 559 16.1 17.6 4.2					