



10月



# 献立カレンダー 後半



	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	10月21日
おひるごはん							
	ほうとう風うどん ほうれん草の中華和え フルーツ(オレンジ)	れんこんとしめじの炊き込みご飯 豚肉とさつまいものみぞ炒め 春雨サラダ すまし汁	ご飯 白系タラのコロコロ甘辛揚げ 鶏ささみと野菜の3色サラダ みぞ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 ふんわりつくね焼き かぶの含め煮 すまし汁	鉄分強化! ふいかけご飯 ホワイトシチュー マカロニとキャベツのサラダ フルーツ(りんご)	ご飯 秋鮭の磯風味焼き ひじきの炒り煮 具だくさん汁 ヨーグルト	ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏レバーのケチャップ炒め すまし汁
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/11.4/9.0/33.9/1.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 318/10.1/6.5/53.4/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/11.5/6.8/45.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/10.2/8.2/42.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/7.2/8.2/53.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 303/15.3/7.8/40.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/14.8/6.8/42.8/0.8
	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日
おひるごはん							
	あったかソーメン さつまいものサクサクパン粉焼き フルーツ(りんご)	ご飯 豚肉のねぎソース 炒りおから みぞ汁	ポークカレーライス トマトのツナサラダ フルーツ(バナナ)	納豆ごはん 鶏肉のから揚げ きゅうりのしらす和え みぞ汁	麻婆豆腐風丼 切干大根のサラダ すまし汁	鉄分強化! ふいかけご飯 カラスカレイのごま焼き 鶏ささみとフロコリーのわかか和え みぞ汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯 鶏肉のケチャップソース きゅうりのツナサラダ スープ
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/9.8/5.3/43.5/1.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 311/13.1/11.4/37.1/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/9.8/7.0/47.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 322/13.2/11.3/39.2/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/11.5/8.7/40.9/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/15.7/4.9/40.8/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/9.7/9.3/37.1/0.6
	10月29日	10月30日	10月31日				
おひるごはん							
	ほうとう風うどん ほうれん草の中華和え フルーツ(オレンジ)	れんこんとしめじの炊き込みご飯 豚肉とさつまいものみぞ炒め 春雨サラダ すまし汁	ハロウィンライス かぼちゃのツナグラタン風 スープ フルーツ(バナナ)	*都合により、献立を変更する場合がございます。			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/11.4/9.0/33.9/1.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 327/10.1/7.5/53.4/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/8.6/6.2/47.7/0.7				





# 献立カレンダー 後半



	月 10月15日	火 10月16日	水 10月17日	木 10月18日	金 10月19日	土 10月20日	日 10月21日
ちのいせん							
	ご飯 豚肉のバター醤油炒め 豆とひじきのサラダ 具だくさん汁	鉄分強化！ふいかけご飯 助宗タラの竜田焼き キャベツと鶏肉の炒め煮 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯 豆腐と豚肉のくずし煮 白菜と枝豆のエビ風味和え みそ汁	きんぴらご飯 カラスカレイの漬け焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉のケチャップ炒め 切干大根の煮物 みそ汁	ご飯 鶏肉とチンゲン菜の彩り中華炒め フロッキーとえのきのしらす煮 みそ汁	ご飯 白糸タラの米粉天ぷら 鶏と白菜のおかか和え みそ汁 フルーツ(洋梨缶)
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/13.3/8.9/38.7/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/11.6/6.1/40.2/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/16.0/7.9/38.6/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/10.8/4.3/47.4/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/11.2/6.7/44.6/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/11.1/8.8/35.8/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/11.5/6.8/49.2/0.6
	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日
ちのいせん							
	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き きゅうりとトマトのコーンサラダ すまし汁	ご飯 カラスカレイの甘辛煮 鶏ささみと大根のワカメサラダ みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	鶏肉と根菜の混ぜご飯 豆腐の和風野菜あん 白菜の信田煮 みそ汁	ほうれん草とまいたけのスパゲッティ さつま芋サラダ スープ	ご飯 白糸タラの香草マヨ焼き チンゲン菜ともやしのだし みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 豚肉の甘辛焼き 大根と昆布の煮物 すまし汁 ヨーグルト	ご飯 秋鮭の煮付け 鶏レバーとさつま芋の甘辛炒め みそ汁 フルーツ(りんご)
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/9.4/9.7/36.6/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/14.2/3.2/39.6/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 326/12.2/10.9/43.2/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/10.9/10.9/39.7/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/8.8/8.1/41.4/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/10.3/8.5/38.4/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/15.0/4.4/48.1/0.8
	10月29日	10月30日	10月31日				
ちのいせん							
	ご飯 豚肉のバター醤油炒め 豆とひじきのサラダ 具だくさん汁	鉄分強化！ふいかけご飯 助宗タラの竜田焼き キャベツと鶏肉の炒め煮 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯 豆腐と豚肉のくずし煮 白菜と枝豆のエビ風味和え みそ汁				
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/13.3/8.9/38.7/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/11.6/6.1/40.2/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/16.0/7.9/38.6/0.9				

※都合により、献立を変更する場合がございます。





# 献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月 10月15日	火 10月16日	水 10月17日	木 10月18日	金 10月19日	土 10月20日	日 10月21日
おやつ							
	牛乳 お好み焼き	牛乳 ほうれん草の蒸しパン	牛乳 納豆巻き	牛乳 ヘルシーくずもち	牛乳 おからホットケーキ	牛乳 かぼちゃもち フルーツ(白桃缶)	牛乳 みかん寒天 大豆きなこ
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/8.9/7.2/21.5/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/6.1/4.4/24.1/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/8.3/5.1/25.6/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 125/6.1/5.8/12.4/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/6.5/5.5/22.4/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/4.4/4.1/27.7/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/7.2/6.1/19.0/0.1
	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日
おやつ							
	牛乳 チーズ入りふいかけおにぎり 塩もみキャベツ	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	牛乳 くるくるマカロニきなこ フルーツ(りんご)	牛乳 洋梨のケーキ	牛乳 フルーツきんとん 鉄分強化チーズ	牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	牛乳 かぼちゃようかん フルーツ(みかん缶)
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/6.3/5.3/25.4/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 210/5.7/7.3/29.3/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 117/5.0/4.3/15.3/0.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/4.2/6.2/18.4/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/6.7/7.9/21.4/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 191/8.9/7.4/21.7/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/4.1/3.6/27.1/0.1
	10月29日	10月30日	10月31日				
おやつ							
	牛乳 お好み焼き	牛乳 ほうれん草の蒸しパン	牛乳 おぼけいももち フルーツ(りんご)				
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/8.9/7.2/21.5/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/6.1/4.4/24.1/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/4.9/5.2/19.7/0.4				

※都合により、献立を変更する場合がございます。