

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																				
<p>10月1日</p> <p>Bigハンバーグ デミグラスソース 野沢菜スパゲティ 白身フライ 蓮根金平 高野豆腐煮 餅米焼売</p> <p>エネルギー 835kcal たんぱく質 31.7g 脂質 20.9g 炭水化物 124.9g 塩分 4.1g</p>	<p>10月2日</p> <p>野菜とわかめの豆富よせ & 豚天 春雨サラダ がんも煮 小松菜の煮浸し 卵の花 野菜コロッケ</p> <p>エネルギー 830kcal たんぱく質 22.9g 脂質 26.8g 炭水化物 119.5g 塩分 4.4g</p>	<p>10月3日</p> <p>エビカツ & イカカツ 中華あんかけ 棒天 若芽の酢の物 ピリ辛こんにゃく 紅葉平焼き</p> <p>エネルギー 773kcal たんぱく質 21.5g 脂質 21.3g 炭水化物 120.1g 塩分 4.3g</p>	<p>10月4日</p> <p>サバの竜田揚げ マカロニサラダ 切干大根煮 花型さつま揚げ 釜炊き生姜 ミニハンバーグ</p> <p>エネルギー 853kcal たんぱく質 23.4g 脂質 32.1g 炭水化物 111.2g 塩分 3.9g</p>	<p>10月5日</p> <p>酢鶏 あさり & 大根の時雨煮 竹輪サラダ もやし & 人参の胡麻和え 焼売 ラー油メンマ</p> <p>エネルギー 657kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.2g 炭水化物 115.5g 塩分 4.3g</p>		<p>10月9日</p> <p>ダブル串カツ 中華サラダ 大根のそぼろあん ナムル餃子 茄子の南蛮漬け さつま芋のレモンあん</p> <p>エネルギー 793kcal たんぱく質 17.1g 脂質 22.6g 炭水化物 125.2g 塩分 3.0g</p>	<p>10月10日</p> <p>秋刀魚の塩焼き 高菜スパゲティ 豆乳がんも ほうれん草の胡麻和え 竹輪煮 わさび漬</p> <p>エネルギー 811kcal たんぱく質 23.1g 脂質 27.4g 炭水化物 114.5g 塩分 3.9g</p>	<p>10月11日</p> <p>ひれかつ カレー マカロニサラダ とうもろこし あさりセロリ かぼちゃ煮</p> <p>エネルギー 719kcal たんぱく質 18.8g 脂質 18.1g 炭水化物 116.3g 塩分 2.8g</p>	<p>10月12日</p> <p>チキン トマトソース 焼きビーフン ロールキャベツ インゲンソテー 真砂炒め 春巻き</p> <p>エネルギー 629kcal たんぱく質 20.1g 脂質 14.6g 炭水化物 99.2g 塩分 2.4g</p>	<p>10月15日</p> <p>白身魚の香味ソース ひじきの五目煮 みそつくね もやしのナムル スクランブルエッグ ポテトサラダ</p> <p>エネルギー 763kcal たんぱく質 19.4g 脂質 23.0g 炭水化物 115.3g 塩分 2.9g</p>	<p>10月16日</p> <p>鶏の唐揚げ じゃが芋のそぼろあん 春雨の炒め物 若芽の酢の物 ジャンボシューマイ ごましゃぶ若竹</p> <p>エネルギー 798kcal たんぱく質 24.0g 脂質 24.9g 炭水化物 112.9g 塩分 3.5g</p>	<p>10月17日</p> <p>豚肉の生姜焼き キャベツサラダ 小判ひろうず 金平ごぼう 一口ささみフライ まぐろの角煮</p> <p>エネルギー 959kcal たんぱく質 26.6g 脂質 38.4g 炭水化物 120.6g 塩分 4.6g</p>	<p>10月18日</p> <p>チーズ入りコロッケ 麻婆豆腐 ウィンナーソテー 切干大根煮 こんにゃくステーキ 金山時味噌</p> <p>エネルギー 675kcal たんぱく質 15.6g 脂質 16.2g 炭水化物 112.6g 塩分 3.2g</p>	<p>10月19日</p> <p>ハンバーグ 和風きのこソース ナポリタン 大根サラダ ポテトボール ごま昆布 水餃子</p> <p>エネルギー 762kcal たんぱく質 20.5g 脂質 22.4g 炭水化物 116.0g 塩分 3.6g</p>	<p>10月22日</p> <p>アジフライ 京風がんも 大根のカニカマあん 甘辛肉団子 あさりの佃煮 ナムル餃子</p> <p>エネルギー 773kcal たんぱく質 24.4g 脂質 18.0g 炭水化物 123.4g 塩分 3.7g</p>	<p>10月23日</p> <p>家常豆腐(ジャージャン豆腐) 春雨サラダ チリ春巻き 菜の花の胡麻和え のり佃煮 クワイの粒マスタード和え</p> <p>エネルギー 688kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.2g 炭水化物 120.4g 塩分 3.8g</p>	<p>10月24日</p> <p>大判肉包み野菜あん トマトパスタ さつま揚げの生姜醤油 小松菜の煮浸し 卵の花 つぼ漬昆布</p> <p>エネルギー 652kcal たんぱく質 15.8g 脂質 11.0g 炭水化物 119.0g 塩分 4.0g</p>	<p>10月25日</p> <p>油淋鶏 彩りビーフン 水餃子 もやしとザーサイのナムル カレーボール ウィンナー</p> <p>エネルギー 778kcal たんぱく質 23.3g 脂質 23.9g 炭水化物 113.2g 塩分 3.2g</p>	<p>10月26日</p> <p>秋刀魚の蒲焼き風 ブロッコリーソテー メンチカツ 南瓜サラダ キムチ大根 コーン焼売</p> <p>エネルギー 777kcal たんぱく質 19.6g 脂質 24.0g 炭水化物 114.4g 塩分 3.4g</p>	<p>10月29日</p> <p>照り玉つくねバーグ 春雨のカレー炒め 白身魚フライ マカロニサラダ オクラの塩昆布和え 四川風キャラ風味</p> <p>エネルギー 710kcal たんぱく質 19.7g 脂質 15.7g 炭水化物 117.9g 塩分 3.9g</p>	<p>10月30日</p> <p>海老チリソース キャベツサラダ 甘辛肉団子 若芽のナムル エリンギ明太風味 枝豆天</p> <p>エネルギー 684kcal たんぱく質 18.4g 脂質 16.9g 炭水化物 112.3g 塩分 3.7g</p>	<p>10月31日</p> <p>かぼちゃのドーナツコロッケ 明太スパゲティ 金平ごぼう オムレツ ツナマリネ フランクソテー</p> <p>エネルギー 785kcal たんぱく質 16.5g 脂質 20.3g 炭水化物 127.1g 塩分 2.4g</p>	 <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(210g)</p> <p>エネルギー量 353kcal たんぱく質 5.3g 脂質 0.6g 炭水化物 877.9g 塩分 0.0g</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p> </div>	
	<p>10月9日</p> <p>ダブル串カツ 中華サラダ 大根のそぼろあん ナムル餃子 茄子の南蛮漬け さつま芋のレモンあん</p> <p>エネルギー 793kcal たんぱく質 17.1g 脂質 22.6g 炭水化物 125.2g 塩分 3.0g</p>	<p>10月10日</p> <p>秋刀魚の塩焼き 高菜スパゲティ 豆乳がんも ほうれん草の胡麻和え 竹輪煮 わさび漬</p> <p>エネルギー 811kcal たんぱく質 23.1g 脂質 27.4g 炭水化物 114.5g 塩分 3.9g</p>	<p>10月11日</p> <p>ひれかつ カレー マカロニサラダ とうもろこし あさりセロリ かぼちゃ煮</p> <p>エネルギー 719kcal たんぱく質 18.8g 脂質 18.1g 炭水化物 116.3g 塩分 2.8g</p>	<p>10月12日</p> <p>チキン トマトソース 焼きビーフン ロールキャベツ インゲンソテー 真砂炒め 春巻き</p> <p>エネルギー 629kcal たんぱく質 20.1g 脂質 14.6g 炭水化物 99.2g 塩分 2.4g</p>	<p>10月15日</p> <p>白身魚の香味ソース ひじきの五目煮 みそつくね もやしのナムル スクランブルエッグ ポテトサラダ</p> <p>エネルギー 763kcal たんぱく質 19.4g 脂質 23.0g 炭水化物 115.3g 塩分 2.9g</p>	<p>10月16日</p> <p>鶏の唐揚げ じゃが芋のそぼろあん 春雨の炒め物 若芽の酢の物 ジャンボシューマイ ごましゃぶ若竹</p> <p>エネルギー 798kcal たんぱく質 24.0g 脂質 24.9g 炭水化物 112.9g 塩分 3.5g</p>	<p>10月17日</p> <p>豚肉の生姜焼き キャベツサラダ 小判ひろうず 金平ごぼう 一口ささみフライ まぐろの角煮</p> <p>エネルギー 959kcal たんぱく質 26.6g 脂質 38.4g 炭水化物 120.6g 塩分 4.6g</p>	<p>10月18日</p> <p>チーズ入りコロッケ 麻婆豆腐 ウィンナーソテー 切干大根煮 こんにゃくステーキ 金山時味噌</p> <p>エネルギー 675kcal たんぱく質 15.6g 脂質 16.2g 炭水化物 112.6g 塩分 3.2g</p>	<p>10月19日</p> <p>ハンバーグ 和風きのこソース ナポリタン 大根サラダ ポテトボール ごま昆布 水餃子</p> <p>エネルギー 762kcal たんぱく質 20.5g 脂質 22.4g 炭水化物 116.0g 塩分 3.6g</p>	<p>10月22日</p> <p>アジフライ 京風がんも 大根のカニカマあん 甘辛肉団子 あさりの佃煮 ナムル餃子</p> <p>エネルギー 773kcal たんぱく質 24.4g 脂質 18.0g 炭水化物 123.4g 塩分 3.7g</p>	<p>10月23日</p> <p>家常豆腐(ジャージャン豆腐) 春雨サラダ チリ春巻き 菜の花の胡麻和え のり佃煮 クワイの粒マスタード和え</p> <p>エネルギー 688kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.2g 炭水化物 120.4g 塩分 3.8g</p>	<p>10月24日</p> <p>大判肉包み野菜あん トマトパスタ さつま揚げの生姜醤油 小松菜の煮浸し 卵の花 つぼ漬昆布</p> <p>エネルギー 652kcal たんぱく質 15.8g 脂質 11.0g 炭水化物 119.0g 塩分 4.0g</p>	<p>10月25日</p> <p>油淋鶏 彩りビーフン 水餃子 もやしとザーサイのナムル カレーボール ウィンナー</p> <p>エネルギー 778kcal たんぱく質 23.3g 脂質 23.9g 炭水化物 113.2g 塩分 3.2g</p>	<p>10月26日</p> <p>秋刀魚の蒲焼き風 ブロッコリーソテー メンチカツ 南瓜サラダ キムチ大根 コーン焼売</p> <p>エネルギー 777kcal たんぱく質 19.6g 脂質 24.0g 炭水化物 114.4g 塩分 3.4g</p>	<p>10月29日</p> <p>照り玉つくねバーグ 春雨のカレー炒め 白身魚フライ マカロニサラダ オクラの塩昆布和え 四川風キャラ風味</p> <p>エネルギー 710kcal たんぱく質 19.7g 脂質 15.7g 炭水化物 117.9g 塩分 3.9g</p>	<p>10月30日</p> <p>海老チリソース キャベツサラダ 甘辛肉団子 若芽のナムル エリンギ明太風味 枝豆天</p> <p>エネルギー 684kcal たんぱく質 18.4g 脂質 16.9g 炭水化物 112.3g 塩分 3.7g</p>	<p>10月31日</p> <p>かぼちゃのドーナツコロッケ 明太スパゲティ 金平ごぼう オムレツ ツナマリネ フランクソテー</p> <p>エネルギー 785kcal たんぱく質 16.5g 脂質 20.3g 炭水化物 127.1g 塩分 2.4g</p>	 <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(210g)</p> <p>エネルギー量 353kcal たんぱく質 5.3g 脂質 0.6g 炭水化物 877.9g 塩分 0.0g</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p> </div>						
<p>10月15日</p> <p>白身魚の香味ソース ひじきの五目煮 みそつくね もやしのナムル スクランブルエッグ ポテトサラダ</p> <p>エネルギー 763kcal たんぱく質 19.4g 脂質 23.0g 炭水化物 115.3g 塩分 2.9g</p>	<p>10月16日</p> <p>鶏の唐揚げ じゃが芋のそぼろあん 春雨の炒め物 若芽の酢の物 ジャンボシューマイ ごましゃぶ若竹</p> <p>エネルギー 798kcal たんぱく質 24.0g 脂質 24.9g 炭水化物 112.9g 塩分 3.5g</p>	<p>10月17日</p> <p>豚肉の生姜焼き キャベツサラダ 小判ひろうず 金平ごぼう 一口ささみフライ まぐろの角煮</p> <p>エネルギー 959kcal たんぱく質 26.6g 脂質 38.4g 炭水化物 120.6g 塩分 4.6g</p>	<p>10月18日</p> <p>チーズ入りコロッケ 麻婆豆腐 ウィンナーソテー 切干大根煮 こんにゃくステーキ 金山時味噌</p> <p>エネルギー 675kcal たんぱく質 15.6g 脂質 16.2g 炭水化物 112.6g 塩分 3.2g</p>	<p>10月19日</p> <p>ハンバーグ 和風きのこソース ナポリタン 大根サラダ ポテトボール ごま昆布 水餃子</p> <p>エネルギー 762kcal たんぱく質 20.5g 脂質 22.4g 炭水化物 116.0g 塩分 3.6g</p>	<p>10月22日</p> <p>アジフライ 京風がんも 大根のカニカマあん 甘辛肉団子 あさりの佃煮 ナムル餃子</p> <p>エネルギー 773kcal たんぱく質 24.4g 脂質 18.0g 炭水化物 123.4g 塩分 3.7g</p>	<p>10月23日</p> <p>家常豆腐(ジャージャン豆腐) 春雨サラダ チリ春巻き 菜の花の胡麻和え のり佃煮 クワイの粒マスタード和え</p> <p>エネルギー 688kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.2g 炭水化物 120.4g 塩分 3.8g</p>	<p>10月24日</p> <p>大判肉包み野菜あん トマトパスタ さつま揚げの生姜醤油 小松菜の煮浸し 卵の花 つぼ漬昆布</p> <p>エネルギー 652kcal たんぱく質 15.8g 脂質 11.0g 炭水化物 119.0g 塩分 4.0g</p>	<p>10月25日</p> <p>油淋鶏 彩りビーフン 水餃子 もやしとザーサイのナムル カレーボール ウィンナー</p> <p>エネルギー 778kcal たんぱく質 23.3g 脂質 23.9g 炭水化物 113.2g 塩分 3.2g</p>	<p>10月26日</p> <p>秋刀魚の蒲焼き風 ブロッコリーソテー メンチカツ 南瓜サラダ キムチ大根 コーン焼売</p> <p>エネルギー 777kcal たんぱく質 19.6g 脂質 24.0g 炭水化物 114.4g 塩分 3.4g</p>	<p>10月29日</p> <p>照り玉つくねバーグ 春雨のカレー炒め 白身魚フライ マカロニサラダ オクラの塩昆布和え 四川風キャラ風味</p> <p>エネルギー 710kcal たんぱく質 19.7g 脂質 15.7g 炭水化物 117.9g 塩分 3.9g</p>	<p>10月30日</p> <p>海老チリソース キャベツサラダ 甘辛肉団子 若芽のナムル エリンギ明太風味 枝豆天</p> <p>エネルギー 684kcal たんぱく質 18.4g 脂質 16.9g 炭水化物 112.3g 塩分 3.7g</p>	<p>10月31日</p> <p>かぼちゃのドーナツコロッケ 明太スパゲティ 金平ごぼう オムレツ ツナマリネ フランクソテー</p> <p>エネルギー 785kcal たんぱく質 16.5g 脂質 20.3g 炭水化物 127.1g 塩分 2.4g</p>	 <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(210g)</p> <p>エネルギー量 353kcal たんぱく質 5.3g 脂質 0.6g 炭水化物 877.9g 塩分 0.0g</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p> </div>											
<p>10月22日</p> <p>アジフライ 京風がんも 大根のカニカマあん 甘辛肉団子 あさりの佃煮 ナムル餃子</p> <p>エネルギー 773kcal たんぱく質 24.4g 脂質 18.0g 炭水化物 123.4g 塩分 3.7g</p>	<p>10月23日</p> <p>家常豆腐(ジャージャン豆腐) 春雨サラダ チリ春巻き 菜の花の胡麻和え のり佃煮 クワイの粒マスタード和え</p> <p>エネルギー 688kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.2g 炭水化物 120.4g 塩分 3.8g</p>	<p>10月24日</p> <p>大判肉包み野菜あん トマトパスタ さつま揚げの生姜醤油 小松菜の煮浸し 卵の花 つぼ漬昆布</p> <p>エネルギー 652kcal たんぱく質 15.8g 脂質 11.0g 炭水化物 119.0g 塩分 4.0g</p>	<p>10月25日</p> <p>油淋鶏 彩りビーフン 水餃子 もやしとザーサイのナムル カレーボール ウィンナー</p> <p>エネルギー 778kcal たんぱく質 23.3g 脂質 23.9g 炭水化物 113.2g 塩分 3.2g</p>	<p>10月26日</p> <p>秋刀魚の蒲焼き風 ブロッコリーソテー メンチカツ 南瓜サラダ キムチ大根 コーン焼売</p> <p>エネルギー 777kcal たんぱく質 19.6g 脂質 24.0g 炭水化物 114.4g 塩分 3.4g</p>	<p>10月29日</p> <p>照り玉つくねバーグ 春雨のカレー炒め 白身魚フライ マカロニサラダ オクラの塩昆布和え 四川風キャラ風味</p> <p>エネルギー 710kcal たんぱく質 19.7g 脂質 15.7g 炭水化物 117.9g 塩分 3.9g</p>	<p>10月30日</p> <p>海老チリソース キャベツサラダ 甘辛肉団子 若芽のナムル エリンギ明太風味 枝豆天</p> <p>エネルギー 684kcal たんぱく質 18.4g 脂質 16.9g 炭水化物 112.3g 塩分 3.7g</p>	<p>10月31日</p> <p>かぼちゃのドーナツコロッケ 明太スパゲティ 金平ごぼう オムレツ ツナマリネ フランクソテー</p> <p>エネルギー 785kcal たんぱく質 16.5g 脂質 20.3g 炭水化物 127.1g 塩分 2.4g</p>	 <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(210g)</p> <p>エネルギー量 353kcal たんぱく質 5.3g 脂質 0.6g 炭水化物 877.9g 塩分 0.0g</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p> </div>																
<p>10月29日</p> <p>照り玉つくねバーグ 春雨のカレー炒め 白身魚フライ マカロニサラダ オクラの塩昆布和え 四川風キャラ風味</p> <p>エネルギー 710kcal たんぱく質 19.7g 脂質 15.7g 炭水化物 117.9g 塩分 3.9g</p>	<p>10月30日</p> <p>海老チリソース キャベツサラダ 甘辛肉団子 若芽のナムル エリンギ明太風味 枝豆天</p> <p>エネルギー 684kcal たんぱく質 18.4g 脂質 16.9g 炭水化物 112.3g 塩分 3.7g</p>	<p>10月31日</p> <p>かぼちゃのドーナツコロッケ 明太スパゲティ 金平ごぼう オムレツ ツナマリネ フランクソテー</p> <p>エネルギー 785kcal たんぱく質 16.5g 脂質 20.3g 炭水化物 127.1g 塩分 2.4g</p>	 <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(210g)</p> <p>エネルギー量 353kcal たんぱく質 5.3g 脂質 0.6g 炭水化物 877.9g 塩分 0.0g</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p> </div>																					

**超
おすすめ**

10/31 (木)
かぼちゃのドーナツコロッケ



かぼちゃを食べて
ハッピーハロウィン★

10/2 (火)
おすすめ 野菜とわかめの豆富よせ & 豚天



「豆腐の日(10/2)」で、豆腐寄せ、卵の花、がんもと豆腐をふんだんに使用しました

10/3 (水)
おすすめ エビカツ & イカカツ



美味しいカツとたっぷりタルタルソース♪

10/10 (水)
おすすめ 秋刀魚の塩焼き



秋の味覚を感じる「秋刀魚」