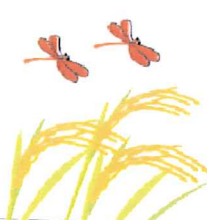


(月)		(火)		(水)		(木)		(金)		(土)	
						1 きつねうどん インゲンのピーナッツ和え フルーツ おにぎり		2 さかな し お や 魚の塩焼き かぼちゃ にもの 南瓜の煮物 ふたじる 豚汁		3 てりやきとうふ 照焼豆腐ハンバーグ こまつな なだねあ 小松菜の菜種和え みそ汁	
						エネルギー 679kcal たんぱく質 22.4g 塩 分 4.8g		エネルギー 689kcal たんぱく質 24.4g 塩 分 2.2g		エネルギー 601kcal たんぱく質 22.9g 塩 分 4.4g	
5		6 ★一汁二菜★		7		8		9		10	
スパゲティナポリタン コーンサラダ フルーツ コンソメスープ		ふたにく や さ い 豚肉と野菜のみそ煮 はくさい しょうが 白菜の生姜和え みそ汁		さかな こうそう 魚の香草オリーブオイル焼き マカロニサラダ コンソメスープ パン		あつ あ す ぶた 厚揚げ酢豚 だいこん 大根のナムル スープ		とり にく この やきふう 鶏肉のお好み焼風 こまつな に ひた 小松菜の煮浸し みそ汁			
エネルギー 421kcal たんぱく質 13.4g 塩 分 4.1g		エネルギー 621kcal たんぱく質 21g 塩 分 3.3g		エネルギー 621kcal たんぱく質 28.5g 塩 分 2.8g		エネルギー 639kcal たんぱく質 23.2g 塩 分 3.4g		エネルギー 710kcal たんぱく質 27.3g 塩 分 3.4g		エネルギー たんぱく質 塩 分	
12		13		14		15 ★秋フェア★		16		17	
		おや こ どん 親子丼 ブロッコリーのおかか和え フルーツ みそ汁		メンチカツ マカロニソテー ポテトサラダ コンソメスープ パン		さつ ほう み そ 札幌 味噌ラーメン おし 蒸しゅうまい フルーツ おにぎり		さかな に つ き 魚の煮付 はるさめ ちゅうかうあ もの 春雨の中華風和え物 みそ汁		ふたにく 豚肉のソテーごま醤油ソース たけのこのだしに 筍の信田煮 みそ汁	
エネルギー たんぱく質 塩 分		エネルギー 642kcal たんぱく質 26.9g 塩 分 3.7g		エネルギー 700kcal たんぱく質 23g 塩 分 3.4g		エネルギー 686kcal たんぱく質 23.3g 塩 分 4.8g		エネルギー 594kcal たんぱく質 28.4g 塩 分 3.7g		エネルギー 634kcal たんぱく質 24.8g 塩 分 2.9g	

