10月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
-		麺紀行<高知県> ジャン麺 ぐる煮 胡瓜の土佐和え ゆずムース 	ロールパン 豚肉のケチャップ煮 マセドアンサラダ コーヒーゼリー	ごはん さわらの照り焼き おからの炒り煮 わかめと白菜の酢の物 味噌汁	ごはん 豚肉の大根おろしソース ブロッコリ--ピーナッツ和え <セレクトデザート> 抹茶ババロア ぶどうセリー 味噌汁	-
-	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	エネルギー 564kcal 蛋白質 24.6g 脂質 15.0g 炭水化物 82.0g 食塩 3.6g	エネルギー 594kcal 蛋白質 22.6g 脂質 20.6g 炭水化物 79.3g 食塩 2.2g	エネルギー 465kcal 蛋白質 22.6g 脂質 9.7g 炭水化物 69.3g 食塩 3.1g	エネルギー 571kcal 蛋白質 25.1g 脂質 14.4g 炭水化物 83.0g 食塩 2.3g	-
6	7	8	9	10	11	12
-	親子丼 ほうれん草のお浸し カルシウムヨーグルト 味噌汁 	ごはん 回鍋肉 ちくわのカレー揚げ インゲン胡麻和え 中華スープ	ごはん カレイのムニエル マッシュポテト風 春雨の中華和え 味噌汁 カルシウムふりかけ 	かき玉そば さつまいもレモン煮 白菜ゆかり和え ヨーグルトババロア	ごはん 炒り鶏 ビーフンソテー ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	-
-	エネルギー 580kcal 蛋白質 28.5g 脂質 18.1g 炭水化物 73.4g 食塩 3.1g	エネルギー 506kcal 蛋白質 23.7g 脂質 14.0g 炭水化物 69.2g 食塩 2.2g	エネルギー 577kcal 蛋白質 23.2g 脂質 19.1g 炭水化物 77.1g 食塩 3.7g	エネルギー 562kcal 蛋白質 22.5g 脂質 8.3g 炭水化物 99.9g 食塩 2.9g	エネルギー 562kcal 蛋白質 23.0g 脂質 15.8g 炭水化物 80.2g 食塩 2.8g	-
13	14	15	16	17	18	19
-	スパゲティナポリタン チキンナゲット コールスローサラダ コンソメスープ 	ごはん ホッケの塩焼き 茄子と小松菜の和え物 肉豆腐 味噌汁 カルシウムふりかけ 	鶏天丼 インゲン辛子マヨ和え 白菜の煮びたし 味噌汁	ごはん 肉じゃが 切干大根の和え物 マカロニサラダ 味噌汁	あんかけ焼きそば 焼き餃子 大根サラダ 中華スープ 	-
-	エネルギー 540kcal 蛋白質 26.0g 脂質 11.9g 炭水化物 80.4g 食塩 2.8g	エネルギー 498kcal 蛋白質 26.8g 脂質 14.2g 炭水化物 61.6g 食塩 3.1g	エネルギー 655kcal 蛋白質 24.9g 脂質 26.9g 炭水化物 74.4g 食塩 3.5g	エネルギー 581kcal 蛋白質 22.0g 脂質 17.5g 炭水化物 80.6g 食塩 2.9g	エネルギー 561kcal 蛋白質 24.1g 脂質 21.3g 炭水化物 70.5g 食塩 2.7g	-
20	21	22	23	24	25	26
-	ハヤシライス ミモザサラダ 杏仁豆腐 コンソメスープ 	ごはん スペイン風オムレツ さつまいもサラダ バニラババロア コンソメスープ	肉うどん かき揚げ きゃべつの梅肉和え キャラメルプリン 	ごはん サバの味噌煮 きんぴらごぼう わかめとキャベツの酢の物 すまし汁	ごはん 豚肉の生姜炒め ほうれん草のお浸し しっとりがんもの煮物 味噌汁 カルシウムふりかけ 	-
-	エネルギー 605kcal 蛋白質 18.0g 脂質 19.8g 炭水化物 88.7g 食塩 3.0g	エネルギー 615kcal 蛋白質 19.6g 脂質 19.1g 炭水化物 88.8g 食塩 2.0g	エネルギー 519kcal 蛋白質 21.6g 脂質 11.6g 炭水化物 82.5g 食塩 3.1g	エネルギー 534kcal 蛋白質 20.1g 脂質 18.4g 炭水化物 69.1g 食塩 2.7g	エネルギー 562kcal 蛋白質 24.7g 脂質 21.0g 炭水化物 66.2g 食塩 3.0g	-
27	28	29	30	31		
-	ロールパン チリコンカン わかめの和風サラダ ハロウインババロア コンソメスープ 	ごはん 鮭ちゃんちゃん焼き風 ガーリックポテト 抹茶ゼリー 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 焼売 ほうれん草のナムル 中華スープ	ごはん チキン南蛮 ひじきサラダ リンゴムース 味噌汁 カルシウムふりかけ 		-
-	エネルギー 582kcal 蛋白質 26.5g 脂質 20.6g 炭水化物 72.8g 食塩 2.8g	エネルギー 617kcal 蛋白質 24.6g 脂質 16.8g 炭水化物 88.5g 食塩 2.5g	エネルギー 513kcal 蛋白質 22.5g 脂質 15.0g 炭水化物 69.6g 食塩 2.4g	エネルギー 650kcal 蛋白質 25.5g 脂質 23.6g 炭水化物 81.7g 食塩 3.7g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	-

横浜市多機能型拠点こまち