

MONTHLY MENU



				【木】 10. 1		【金】 10. 2	
				豚肉の旨塩炒め マカロニサラダ ストロベリーゼリー わかめスープ ごはん		メンチカツ 大根のそぼろあん 小松菜ナムル 味噌汁 ごはん	
				853kcal 蛋21.3g 脂35.8g 炭117.4g 塩2.6g		775kcal 蛋22.1g 脂27.6g 炭113.9g 塩3.9g	
				アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 乳	
【月】 10. 5		【火】 10. 6		【水】 10. 7		【木】 10. 8	
ミートスパゲティ 青のり塩ポテト 花野菜のサラダ		麻婆飯 蒸し餃子 ツナマヨサラダ 中華スープ		チキンカツ 里芋のそぼろ炒め 春雨の中華和え 味噌汁 ごはん		ナン 麗澤カレー レタスコーンサラダ レモンゼリー	
719kcal 蛋24.9g 脂24.4g 炭102.1g 塩3.2g		896kcal 蛋35.5g 脂31.9g 炭119.0g 塩3.3g		917kcal 蛋32.5g 脂32.3g 炭128.8g 塩4.3g		538kcal 蛋19.1g 脂23.6g 炭63.8g 塩2.7g	
アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 卵		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 乳	
【月】 10. 12		【火】 10. 13		【水】 10. 14		【木】 10. 15	
豚肉生姜焼きのせ炒飯 マロニー中華和え みかん缶 中華スープ		さばの照り焼き マカロニバジルソテー フルーツヨーグルト 味噌汁 ごはん		炊き込みご飯 鶏ささみ天 グリーンサラダ 味噌汁		豚肉のチャプチェ レタスコーンサラダ パインムース 中華スープ ごはん	
915kcal 蛋24.1g 脂41.3g 炭114.7g 塩4.4g		789kcal 蛋31.3g 脂25.9g 炭113.6g 塩4.4g		766kcal 蛋34.3g 脂13.1g 炭131.2g 塩4.4g		843kcal 蛋19.9g 脂36.3g 炭115.1g 塩3.0g	
アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦		アレルギー 小麦 乳	
【月】 10. 19		【火】 10. 20		【水】 10. 21		【木】 10. 22	
牛肉麺(ニューローメン) 鶏排(ジューパイ) 青菜炒め		牛丼 サツマイモサラダ ピーチゼリー 味噌汁		わかめごはん さばの味噌煮 小松菜ナムル いちご豆乳ヨーグルト 味噌汁		揚げパン シュガー カレーシチュー エッグサラダ フルーツポンチ	
1485kcal 蛋60.1g 脂80.0g 炭138.6g 塩17.2g		910kcal 蛋21.4g 脂31.3g 炭141.0g 塩3.4g		686kcal 蛋29.2g 脂19.5g 炭105.6g 塩6.0g		625kcal 蛋27.0g 脂24.0g 炭80.7g 塩3.4g	
アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦		アレルギー 小麦 卵 乳	
【月】 10. 26		【火】 10. 27		【水】 10. 28		【木】 10. 29	
牛肉の焼肉炒め マロニー中華和え オレンジ わかめスープ ごはん		鶏肉の唐揚げ 白菜とハムのナムル メロンゼリー 味噌汁 ごはん		味噌ラーメン ミニかに玉 大根ツナサラダ		【日本・愛知】 生パン粉の 極(きわみ)味噌カツ ごぼうサラダ フルーツ杏仁 清まし汁 ごはん	
733kcal 蛋20.7g 脂29.8g 炭101.0g 塩2.3g		867kcal 蛋54.8g 脂24.3g 炭112.9g 塩3.5g		524kcal 蛋23.4g 脂9.8g 炭85.8g 塩7.5g		957kcal 蛋28.6g 脂39.5g 炭125.7g 塩3.5g	
アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 卵 乳		アレルギー かに 小麦 卵 乳		アレルギー 小麦 卵 乳	
						【金】 10. 30	
						豚肉の生姜炒め 大学芋 グレープゼリー 味噌汁 ごはん	
						1051kcal 蛋24.7g 脂46.4g 炭142.6g 塩3.1g	
						アレルギー 小麦 乳	