





| | | | 東京都立 | | | | 工農業高等 | 导学校 | Lund |
|---|----------------------|-----------------------|---------------------|--------------------------------|----------------------|-----------------------|---|------------------|--------------|
| | | | 1 | (水) | 2 | (木) | 3 | (金) | 予約締切日 |
| 10 3 6 a c c c c c c c c c c | | 都民の日 | | ご飯 ハンバーグきのこソース | | 豚キムチ丼 いかのかりん揚げ | | 9/19 | |
| | | | | さつま芋とひじきの煮物 みそ汁 | | ビーフンスープ 果物 | | (金) | |
| | | | | | | (792 kcal / 36.4 g) | | | |
| 6 (月) | 7 | (火) | 8 | (水) | 9 | <u>(木)</u> | 10 | (金) | 予約締切日 |
| +五夜 里芋ご飯 | ターメリッ | カライス | 梅こ | Mik -^* 省位 | ダイスチ- | ーズパン | あんかけ= | チャーハン | |
| 」 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ | スープカレー | | | | 鮭のクリームシチュー | | 揚げ餃子 | | 9/26 |
| 月見汁 | ピクルス | | 炒り豆腐 | | ペンネアラビアータ | | 中華スープ | | · _ |
| 果物 | ココアゼリー | | みそ汁 | | 果物 | | キャロットゼリー | | (金) |
| (805 kcal / 32.4 g) | (795 kcal∠ | ∕ 28.3 g) | (798 kcal <i>.</i> | ∕ 39.2 g) | (815 kcal∠ | ∕ 39.3 g) | (747 kcal. | ∕ 27.8 g) | |
| 13 (月) | 14 | (火) | 15 | (水) | 16 | (木) | 17 | (金) | 予約締切日 |
| スポーツの日 | 麦ご | | 韓国メ | ンバ | スパゲティクリ | | | 川飯 | 10 /0 |
| | 魚の塩麹焼き | | チャプチェ | | じゃが芋のハニーサラダ | | | | 10/3 |
| | くるみ和え 切干と昆布のピリ辛炒め | | わかめスープ フルーツヨーグルト | | 卵ス一プ | | 小松菜のお浸し 塩ちゃんこ汁 | | (金) |
| | さつま汁 果物 | | | | | | | | |
| | (718 kcal∠ | ∕ 34.2 g) | (810 kcal. | ∕ 38.0 g) | (767 kcal∠ | ∕ 28.1 g) | (728 kcal. | ∕ 34.4 g) | |
| 20 (月) | 21 | (火) | 22 | (水) | 23 | (木) | 24 | (金) | 予約締切日 |
| MILK | | MILK | | MILK | | MILK | | MILK | |
| ご飯 | 麦ごはん | | 麦ごはん | | ご飯 | | ご飯 | | |
| 鶏肉のから揚げ | 麻婆 | 豆腐 | スタミ | ナ納豆 | 魚の西 | 京焼き | 豚肉のバー^ | 、キューソ ー ス | 10/10 |
| ほうれん草サラダ | | | きびなごの青のり揚げ | | | | 粉吹き芋 | | (金) |
| みそ汁 | 中華風コーンスープ | | れんこんサラダ | | 豚バラ大根 | | 五目キムチ炒め ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | | \ <u> </u> |
| (760 kgal / 204 ~) | カップョーゲルト | | ほうとう汁 | | もずく汁 | | みそ汁 (745 kcal/31.7 g) | | |
| (769 kcal / 30.4 g) 27 (月) | 28 | / 34.1 g) (火) | 29 | <u>/ 21.7 g)</u> (水) | 30 | (木) | 31 | (金) | 予約締切日 |
| | 20 | | スペイン | | | | | | רא שייריי יו |
| ご飯 | 715+1+1 | | | | | Mruk Para | ハロウイン | | |
| | ひらたけしめじご飯 魚の香り焼き | | パエリア スペイン風オムレツ | | ご飯 豆腐の五目煮 | | ハヤシライス 茎わかめサラダ | | 10/17 |
| ポテトサラダ | 切干大根の炒め煮 | | スペイン風オムレン 野菜サラダ | | ・ 立腐の五日点 かぶのゆかり和え | | 大根スープ | | . `_ |
| ニラ卵ス一プ | こんにゃくのごま酢和え すまし汁 | | _ | | つみれ汁 | | かぼちゃプリン | | (金) |
| (778 kcal ∕ 29.0 g) | | | (748 kcal <i>.</i> | ∕37.6 g) | (733 kcal∠ | ∕38.7 g) | (844 kcal. | ∕ 27.9 g) | |