

mon		tue		wed		thu		fri		予約開放日 10/14(火)	
3		4		5 十三夜献立 まごわやさしいメニュー		6		7			予約締切日 10/21(火)
文化の日 		振替休業日 		・牛乳 ・栗ごはん ・鮭の香味揚げ ・えのき和え ・ピリ辛豚汁 ・みかん エネルギー 800 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.9 g		・牛乳 ・ご飯 ・五目卵焼き ・金時豆の甘煮 ・ごまみそ和え ・あんかけ汁 エネルギー 707 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 g		・牛乳 ・はちみつレモントースト ・ピーンズシチュー ・クルトンサラダ ・ぶどう エネルギー 777 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 1.9 g			
10 ・牛乳 ・ご飯 ・麻婆豆腐 ・豆もやしのナムル ・青のりポテト ・柿 エネルギー 809 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.9 g		11 ・牛乳 ・鮭のクリームスパゲティ ・スイートポテト ・フレンチサラダ  エネルギー 790 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.7 g		12 ・牛乳 ・玄米入りご飯 ・いかフライ ・ひじきのいり煮 ・ゆず香漬け ・玉ねぎとしめじのみそ汁 エネルギー 721 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 3.7 g		13 ・牛乳 ・菜飯 ・鶏みそおでん ・昆布和え ・みかん  エネルギー 776 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.9 g		14 山形県郷土料理 ・牛乳 ・ご飯 ・はたはたのからあげ ・すき昆布煮 ・おみつけ風 ・山形風いも煮  エネルギー 715 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.4 g			
17 ・牛乳 ・ご飯 ・じゃが芋のカレー煮 ・切り干し大根の卵焼き ・そくせき漬け エネルギー 763 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.7 g		18 ・牛乳 ・セルフブルコギバーガー ・卵入りわかめスープ ・グリーンサラダ エネルギー 781 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 37.7 g 食塩相当量 2.7 g		19 地産地消献立 ・牛乳 ・ご飯 ・メジ入りおさかなつくね ・東京小松菜のおかかびたし ・具だくさんみそ汁 ・ハチフルーツレモンヨーグルト エネルギー 718 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g		20 ・牛乳  ・中華五目ごはん ・揚げ出し豆腐の野菜あんかけ ・みそドレッシングサラダ ・りんご エネルギー 755 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.3 g		21 ・牛乳 ・焼肉丼 ・おろしおひたし ・里芋と油揚げのみそ汁 エネルギー 699 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.2 g		予約開放日 10/27(月)	
24 振替休日 		25 ・牛乳  ・ご飯 ・さばの山椒焼き ・チャーホーサイ ・いか入りからし和え ・玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 エネルギー 701 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.1 g		26 ・牛乳 ・しょうゆラーメン ・レバーポテトのかりんと揚げ ・海そうサラダ ・みかん  エネルギー 785 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 4.8 g		27 ・牛乳 ・ご飯 ・魚の麦みそ焼き ・さつま芋の切り昆布煮 ・梅おかか和え ・豆腐と小松菜のすまし汁 エネルギー 626 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 3.1 g		28 世界の料理 インド ・リンゴジュース ・ナン ・スパイスチキンカレー ・ライタサラダ  ・ミルクティーゼリー エネルギー 760 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.6 g			予約締切日 11/3(月)
 11月  エネルギーは ごはん普通盛りの場合。 小盛りの場合は-120Kcal 大盛りの場合は+120Kcal いい にほんしょく 11月24日は わ しょく ひ 和食の日											