

2024ねん10がつこんだてひょう



10月8日(火)



1(火)					2(水)					3(木)					4(金)				
たまごふりかけごはん					たらこふりかけごはん					わかめごはん					むぎごはん				
ピーマンとひきにくのいためもの					キャベツソテー					ちんげんさいソテー					にくじゃが				
やきそば					とりからあげ					メンチカツ					ゆでスナップえんどう				
カレーコロッケ					オムレツ					コーンしゅうまい					マカロニサラダ				
まめのごまあえサラダ					ポテトサラダ					はるさめサラダ					アップルゼリー				
おうとうかん					ミニチーズ					プチメープルケーキ									
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
396kcal	9.2g	8.2g	71.8g	1.2g	390kcal	11.8g	10.2g	63.3g	1.5g	432kcal	11.2g	12.4g	70.3g	1.6g	366kcal	11.4g	6.8g	66.3g	0.8g

7(月)					8(火)					9(水)					10(木)					11(金)				
やさしいふりかけごはん					うめしらすごはん					ごましおかけごはん					さけそぼろごはん					しろごはん				
にんじんツナソテー					ほうれんそうのごまいため					マーボーはるさめ					たまねぎとコーンのしおいため					ポークハヤシ				
コーンコロッケ					てりやきとうふハンバーグ					ばんのうねぎ					とりのてりやき					ポテトフライ				
ウィンナー					あつやきたまご					あげしゅうまい					ブロッコリー					キャベツのレモンふうみ				
たまごサラダ					ポテトフライ					マンゴープリン					トマトペンネサラダ					りんごプチケーキ				
フルーツカクテル					みかんかん										グレープゼリー									
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量					
411kcal	9.2g	10.2g	67.2g	1.0g	383kcal	10.4g	9.0g	66.3g	1.6g	358kcal	9.6g	7.3g	64.5g	1.0g	379kcal	14.2g	8.0g	64.3g	0.9g	396kcal	11.4g	6.8g	66.3g	0.8g

14(月)					15(火)					16(水)					17(木)					18(金)				
スポーツのひ					のりおかかごはん					ハムチーズパン					えだまめわかめごはん					さけふりかけごはん				
					こまつなソテー					ミニチョコクロワッサン					キャベツとぶたにくのみそいため					ちくわのあおりのいため				
					ミニさつまあげ					マカロニソテー					あげぎょうざ					さつまいもコロッケ				
					カレーはるまき					ミニメンチカツ					にりんご					にくだんご				
					ひとくちやきいも					めだまやきふうオムレツ										コーンサラダ				
					やさしいゼリー					ジャーマンポテト										オレンジゼリー				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量					
364kcal	7.5g	5.7g	72.1g	1.2g	312kcal	9.5g	13.5g	38.4g	1.5g	358kcal	12.1g	7.1g	63.0g	0.9g	408kcal	8.3g	8.7g	75.0g	1.2g					

21(月)					22(火)					23(水)					24(木)					25(金)				
ごましおかけごはん					しろごはん					なめし					せとふうみふりかけごはん					やさしいふりかけごはん				
ナポリタン					ビーフシチュー					にんじんのごまあえ					だいこんとさくらえびのもの					ちんげんさいのスープに				
ハンバーグ					ブロッコリー					かぼちゃコロッケ					いそべささみフライ					しろみさかなフライ				
ポテトフライ					はくさいとみかんのイタリアンサラダ					とりにくのやわたまき					だしまきたまご					ブロッコリー				
カリフラワーのコンソメに					カスタードプチシュー					コーンソテー					まめのごまあえサラダ					キャベツのフレンチサラダ				
パインかん										ようなしかん					フルーツカクテル					プチチョコケーキ				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量					
389kcal	10.2g	8.5g	66.3g	1.6g	362kcal	8.7g	9.3g	62.2g	0.8g	391kcal	8.3g	7.1g	75.4g	1.6g	369kcal	9.7g	7.0g	66.8g	1.0g	365kcal	9.5g	7.3g	66.2g	0.7g

28(月)					29(火)					30(水)					31(木)				
しろごはん					わかめごはん					さけふりかけごはん					チキンライス				
チキンカレー					やきそば					とりやさしいため					にくだんごのホワイトソースかけ				
ゆでいんげん					やさしいコロッケ					たこやき					ほしにんじんのスープに				
えびカツ					ウィンナー					やさしいりかまぼこ					かぼちゃサラダ				
ミニチーズ					こまつなのおかかあえ					さつまいもかんろに					アップルゼリー				
					やさしいゼリー					おうとうかん									
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
366kcal	10.9g	9.4g	60.5g	1.0g	396kcal	8.4g	8.4g	71.3g	1.4g	385kcal	9.3g	6.2g	73.8g	1.0g	367kcal	9.5g	9.6g	62.6g	1.9g

10月31日(木)



※材料調達の都合上、献立を一部変更することがございます。ご了承願います。
 ※複数の園にお届けして容器を回収しています。忘れ物が戻ってくるよう、スプーンやフォーク等には園名も入れてください。
 ※毎日お届けするお弁当は、食品衛生上、13時頃までにお召し上がりください。
 ※アレルギー特定28品目がないアレルギーは、喫食者がアレルギー保有を申告しているものを掲載しております。
 ※誤嚥や窒息事故を防ぐため、「スプーンで小さくする」「よく噛んで食べる」等注意をお願いします。



となんきゅうしょくセンター
 TEL 03-3732-7451 FAX 03-3735-8376

