



# 〇〇 10月献立表 〇〇



~今月の行事食~  
 秋の味覚フェア  
 (10/3・10/9・10/15・10/18・10/21・10/27)  
 ハロウィン(10/31)



	10月献立表					
	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)
朝食	御飯 大根の鶏そぼろあんかけ れんこんの洋風金平 ブロッコリーとコーンのサラダ すまし汁	パン キャベツとハムの玉子炒め オクラとコーンのツナ和え 三色ピーマンのマリネ 牛乳	御飯 焼き豆腐の煮奴 ほうれん草のお浸し オニオンサラダ みそ汁	御飯 サワラの塩焼き 冬瓜の冷やし鉢 キャベツとわかめの味噌マヨネーズ和え すまし汁	御飯 じゃが芋の味噌煮 ほうれん草のおかか和え ひじきと枝豆のサラダ みそ汁	御飯 白菜とあさりのクリーム煮 揚げ茄子の煮物 紅白なます みそ汁
昼食	赤飯 豚肉と舞茸のバターポン酢炒め さつま芋の彩り煮 おからのマヨサラダ いんげんのピーナッツ和え	御飯 アジの梅煮 ふっくら高野の合せ煮 春菊のおかか和え 昆布豆 みそ汁	まぐろの山かけ丼 三色いなり ミモザサラダ みそ汁	御飯 鶏肉の香味ソース 里芋の田舎煮 筍と落の炊き合せ 人参マリネ みそ汁	御飯 ブリのしぐれ煮 ねぎ入りだし巻玉子 いんげんと竹輪の和え物 わかめとじゃこの酢の物 みそ汁	御飯 豚肉と野菜の黒酢あん 海老焼売 春菊のナムル 杏仁豆腐 中華スープ
夕食	御飯 サバのみりん漬け 焼売 春菊のお浸し ふじりんごゼリー みそ汁	御飯 鶏肉のチリソース炒め 木の葉南瓜 冬瓜のカニ風味あんかけ あっさり高菜 みそ汁	御飯 豚肉の南蛮煮 じゃが芋コロッケ ひじきと蓮根の煮物 マスカットゼリー みそ汁	御飯 厚揚げ麻婆豆腐 春雨とハムのソテー 小松菜のピーナッツ和え 胡瓜と穴子の胡麻酢和え 中華スープ	御飯 ジュシーハンバーグ スパゲティナポリタン 菜の花の辛子和え 鶏肉のみぞれ和え すまし汁	御飯 サワラの幽庵焼き 筑前煮 キャベツのじゃこ和え ビーンズサラダ コンソメスープ
成分値	1584 kcal 炭水化物 241.3 g タンパク 55.3 g 加味 1558 mg 脂質 47.7 g 食塩相当量 7.9 g	1408 kcal 炭水化物 207.0 g タンパク 64.8 g 加味 1711 mg 脂質 39.1 g 食塩相当量 8.5 g	1404 kcal 炭水化物 231.9 g タンパク 50.2 g 加味 1055 mg 脂質 32.1 g 食塩相当量 8.0 g	1445 kcal 炭水化物 225.2 g タンパク 53.0 g 加味 1352 mg 脂質 39.2 g 食塩相当量 8.7 g	1409 kcal 炭水化物 226.8 g タンパク 59.5 g 加味 1127 mg 脂質 32.4 g 食塩相当量 8.7 g	1447 kcal 炭水化物 246.9 g タンパク 52.0 g 加味 1514 mg 脂質 30.6 g 食塩相当量 8.5 g
	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	
朝食	御飯 春雨とひき肉の炒め物 チンゲン菜と蒲鉾の和え物 カリフラワーのマリネ みそ汁	御飯 里芋とツナの煮物 いんげんと油揚げの煮物 スパゲティサラダ すまし汁	パン アンサンブルエッグ ほうれん草のソテー マカロニサラダ 牛乳	御飯 姫こうやの炊き合せ 茄子のお浸し キャベツの中華和え みそ汁	御飯 豚肉と大根のごま煮 落と油揚げの煮物 豆腐のイタリアンサラダ すまし汁	
昼食	御飯 白身魚のカレー煮 おでん風煮 菜の花のおかか和え ポテトサラダ 中華スープ	御飯 回鍋肉 大豆とベーコンのケチャップ炒め 茄子のおろし煮 胡瓜の酢の物 みそ汁	秋の彩り散らし寿司 麩と鶏肉のうま煮 完熟白桃&ソース すまし汁	御飯 イワシハンバーグ 南瓜のいとこ煮 チンゲン菜の辛子和え コーンとツナのサラダ コンソメスープ	焼きナポリタン ジャーマンポテト 青菜と貝柱の塩炒め ごぼうサラダ	
夕食	御飯 鶏肉のクリーム煮 かにかまオムレツ あさりのしぐれ煮 三色豆 コンソメスープ	御飯 黄金ガレイの唐揚げ(しょうゆ味) 厚揚げの柚子風味 こんにゃくの炒め煮 人参とひじきの白和え すまし汁	御飯 メンチカツ 里芋と蓮根のおかか煮 小松菜の胡麻和え 大根の柚香漬け みそ汁	御飯 炭火鶏とじゃが芋のハニーマスタード焼き 大豆のコンソメ煮 春菊とあさりのめた わかめの青ドレサラダ 中華スープ	御飯 サバの揚げ煮 山芋の鶏そぼろあんかけ ブロッコリーのおかか和え フルーツみつ豆 みそ汁	
成分値	1413 kcal 炭水化物 240.8 g タンパク 58.0 g 加味 1286 mg 脂質 26.0 g 食塩相当量 8.5 g	1413 kcal 炭水化物 231.0 g タンパク 53.7 g 加味 1436 mg 脂質 33.7 g 食塩相当量 8.3 g	1513 kcal 炭水化物 229.9 g タンパク 48.3 g 加味 1322 mg 脂質 48.0 g 食塩相当量 8.8 g	1450 kcal 炭水化物 237.9 g タンパク 55.6 g 加味 1311 mg 脂質 33.3 g 食塩相当量 8.2 g	1503 kcal 炭水化物 213.5 g タンパク 43.5 g 加味 1223 mg 脂質 53.8 g 食塩相当量 9.0 g	

	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
朝食	御飯 チーズオムレツ いんげんの胡麻和え 白菜の生姜和え みそ汁	御飯 ビーフン炒め チンゲン菜の中華煮 昆布佃煮 コンソメスープ	御飯 変わりだし巻玉子 菜の花の胡麻ごし 四色なます みそ汁	御飯 豆腐の肉そぼろあんかけ 筍土佐煮 キャベツのフレンチ風サラダ すまし汁	パン じゃが芋のコーンクリーム煮 いんげんのピーナッツ和え 三色ピーマンのマリネ 牛乳	御飯 焼き豆腐とチンゲン菜の中華煮(朝食) 切干大根の炒り煮 キャベツとツナのサラダ みそ汁	御飯 炒り鶏 わかめの中華ドレ和え 冬瓜とベーコンのスープ煮 すまし汁
	エネルギー 375 kcal 炭水化物 66.2 g タンパク 11.7 g 脂肪 7.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 372 kcal 炭水化物 75.7 g タンパク 8.3 g 脂肪 4.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 381 kcal 炭水化物 70.5 g タンパク 12.5 g 脂肪 5.7 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 342 kcal 炭水化物 67.6 g タンパク 10.4 g 脂肪 4.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 415 kcal 炭水化物 46.5 g タンパク 14.6 g 脂肪 20.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 363 kcal 炭水化物 69.4 g タンパク 9.8 g 脂肪 5.8 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 352 kcal 炭水化物 68.2 g タンパク 9.5 g 脂肪 5.3 g 食塩相当量 2.3 g
昼食	御飯 カラフトマスとあさりのクリーム煮 さつまいもとレーズンの煮物 ひじきと大豆の煮物 キャベツのピリ辛漬け コンソメスープ	御飯 豚肉の香味ソース 南瓜コロッケ ほうれん草の三色和え 柚子大根 中華スープ	スパイシーチキンカレー ツナマカロニサラダ つば漬け みかん缶	ひじきご飯 ハムカツ 大豆とソーセージのトマト煮込み れんこんの金平 さつまいもとりんごのサラダ みそ汁	御飯 アカウオの煮付け けんちん煮 茄子とオクラの辛子和え 抹茶ババロア みそ汁	御飯 牛とじ煮 かに焼売 二色和え アロエフルーツミックス 中華スープ	栗ご飯 シルバーの蒲焼き 卵の花 小松菜の柚子和え 長芋の梅肉かけ みそ汁
	エネルギー 525 kcal 炭水化物 95.5 g タンパク 21.0 g 脂肪 8.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 546 kcal 炭水化物 81.5 g タンパク 20.7 g 脂肪 16.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 501 kcal 炭水化物 89.3 g タンパク 12.4 g 脂肪 11.4 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 667 kcal 炭水化物 98.0 g タンパク 21.1 g 脂肪 22.2 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 440 kcal 炭水化物 77.9 g タンパク 19.1 g 脂肪 6.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 626 kcal 炭水化物 88.5 g タンパク 20.3 g 脂肪 22.8 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 463 kcal 炭水化物 83.9 g タンパク 20.3 g 脂肪 6.6 g 食塩相当量 3.9 g
夕食	御飯 バーベキューチキン がんもの含め煮 ほうれん草のナムル 大根の柚子ドレサラダ すまし汁	御飯 サワラの塩焼き 京合せ 蓮根のカレー炒め わかめの酢の物 みそ汁	御飯 牛肉の甘酢炒め 水餃子 茄子のそぼろ煮 白菜の柚子香和え 中華スープ	御飯 カラフトマスの塩焼き じゃが芋のうま煮 小松菜の錦和え 白花豆 コンソメスープ	御飯 豚肉と舞茸の生姜炒め煮 プレーンオムレツ 五目ひじき 菜の花のゴママヨサラダ コンソメスープ	御飯 サバの照焼き 南瓜のそぼろ煮 金平ごぼう きゅうり漬け コンソメスープ	御飯 肉じゃがコロッケ 春雨とそぼろの中華炒め チンゲン菜のじゃこ和え 昆布豆 みそ汁
	エネルギー 536 kcal 炭水化物 72.9 g タンパク 22.1 g 脂肪 17.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 501 kcal 炭水化物 75.4 g タンパク 24.8 g 脂肪 11.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 607 kcal 炭水化物 88.4 g タンパク 17.3 g 脂肪 22.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 465 kcal 炭水化物 84.1 g タンパク 22.3 g 脂肪 5.7 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 564 kcal 炭水化物 80.9 g タンパク 24.5 g 脂肪 17.2 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 536 kcal 炭水化物 77.1 g タンパク 19.4 g 脂肪 18.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 598 kcal 炭水化物 96.8 g タンパク 17.9 g 脂肪 15.3 g 食塩相当量 2.6 g
成分値	<<一日合計>> エネルギー 1436 kcal 炭水化物 234.6 g タンパク 54.8 g 脂肪 33.1 g 食塩相当量 8.7 g	<<一日合計>> エネルギー 1419 kcal 炭水化物 232.6 g タンパク 53.8 g 脂肪 32.7 g 食塩相当量 8.7 g	<<一日合計>> エネルギー 1489 kcal 炭水化物 248.2 g タンパク 42.2 g 脂肪 39.1 g 食塩相当量 8.0 g	<<一日合計>> エネルギー 1474 kcal 炭水化物 249.7 g タンパク 53.8 g 脂肪 32.1 g 食塩相当量 8.8 g	<<一日合計>> エネルギー 1419 kcal 炭水化物 205.3 g タンパク 58.2 g 脂肪 43.9 g 食塩相当量 8.1 g	<<一日合計>> エネルギー 1525 kcal 炭水化物 235.0 g タンパク 49.5 g 脂肪 47.5 g 食塩相当量 8.5 g	<<一日合計>> エネルギー 1413 kcal 炭水化物 248.9 g タンパク 47.7 g 脂肪 27.2 g 食塩相当量 8.8 g
	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
朝食	御飯 縞ホッケの塩焼き ぜんまいと竹輪の炒り煮 大根サラダ すまし汁	御飯 キャベツと焼豚のソテー ひじきと蓮根の煮物 菜の花の白和え すまし汁	御飯 厚揚げと大根煮 筍とこんにゃくの炒り煮 南瓜サラダ すまし汁	御飯 貝と根菜の五目煮 チンゲン菜とカニカマの和え物 カリフラワーのマリネ 中華スープ	パン スクランブルエッグ ほうれん草のソテー ひじきと枝豆のサラダ 牛乳	御飯 豚肉と里芋の煮物 チンゲン菜の辛子和え 刻みたくあん みそ汁	御飯 青菜の玉子とじ あさりのしぐれ煮 胡瓜とトマトの土佐酢和え みそ汁
	エネルギー 337 kcal 炭水化物 64.1 g タンパク 13.2 g 脂肪 4.1 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 363 kcal 炭水化物 67.8 g タンパク 10.3 g 脂肪 6.5 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 371 kcal 炭水化物 71.3 g タンパク 8.8 g 脂肪 6.7 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 355 kcal 炭水化物 70.6 g タンパク 12.2 g 脂肪 3.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 413 kcal 炭水化物 44.1 g タンパク 17.2 g 脂肪 20.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 332 kcal 炭水化物 69.0 g タンパク 9.1 g 脂肪 2.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 370 kcal 炭水化物 69.4 g タンパク 15.5 g 脂肪 4.0 g 食塩相当量 2.4 g
昼食	御飯 ミックスフライ 厚揚げとえびの煮物 ほうれん草と人参の胡麻和え 白菜のかおり和え すまし汁	肉入りためきそば のりだし巻き玉子 いんげんのドレッシング和え 黄桃缶	鶏五目ご飯 サワラの照焼き 茄子と牛ひき肉のトマト煮 葉大根とじゃこの炒り煮 杏仁豆腐 みそ汁	御飯 かに玉あんかけ 和風スパゲティ れんこんの洋風金平 はちみつレモンゼリー コンソメスープ	御飯 クリームシチュー キャベツとウインナーのソテー 茄子のしぎ焼き 大根の三杯酢和え	御飯 カラフトマスのバター醤油風味焼き 五目炒り玉子 春菊とあさりのめた 牛蒡の辛子マヨ和え みそ汁	御飯 ヒレカツ さつまいものレモン煮 白菜と揚げの煮浸し オニオンサラダ 中華スープ
	エネルギー 590 kcal 炭水化物 89.5 g タンパク 17.8 g 脂肪 18.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 617 kcal 炭水化物 81.2 g タンパク 23.5 g 脂肪 22.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 529 kcal 炭水化物 76.8 g タンパク 25.3 g 脂肪 14.5 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 556 kcal 炭水化物 90.9 g タンパク 14.7 g 脂肪 16.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 490 kcal 炭水化物 84.6 g タンパク 12.8 g 脂肪 12.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 533 kcal 炭水化物 72.4 g タンパク 26.8 g 脂肪 16.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 577 kcal 炭水化物 95.1 g タンパク 18.0 g 脂肪 14.8 g 食塩相当量 2.5 g
夕食	御飯 鶏肉のねぎ塩だれ スパゲティナポリタン 春菊のお浸し 南瓜と枝豆のサラダ みそ汁	御飯 アジの味噌煮 大豆とじゃこの煮物 大根と蒸し鶏の和え物 人参とわかめのごま酢和え みそ汁	御飯 豚肉のごま照り煮 さつまいもの煮しめ 春菊のナムル ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ	御飯 サバの煮付け 南瓜煮 オクラのおかか和え 鶏肉のみぞれ和え すまし汁	御飯 厚揚げと牛ミンチの甘辛煮 焼売 小松菜とエノキの和え物 ふじりんごゼリー コンソメスープ	御飯 鶏肉の山賊焼き風 がんものみぞれ煮 キャベツとさつまいもの煮浸し コーンとツナのサラダ すまし汁	御飯 イワシ生姜煮 ジャーマンポテト 鶏と菜の花の和え物 スパゲティサラダ すまし汁
	エネルギー 544 kcal 炭水化物 82.1 g タンパク 20.4 g 脂肪 16.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 462 kcal 炭水化物 76.3 g タンパク 25.5 g 脂肪 7.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 565 kcal 炭水化物 88.8 g タンパク 21.3 g 脂肪 15.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 536 kcal 炭水化物 78.5 g タンパク 21.1 g 脂肪 17.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 631 kcal 炭水化物 92.7 g タンパク 22.3 g 脂肪 20.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 549 kcal 炭水化物 76.7 g タンパク 23.2 g 脂肪 17.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 476 kcal 炭水化物 78.8 g タンパク 20.9 g 脂肪 9.4 g 食塩相当量 3.1 g
成分値	<<一日合計>> エネルギー 1471 kcal 炭水化物 235.7 g タンパク 51.4 g 脂肪 38.8 g 食塩相当量 8.5 g	<<一日合計>> エネルギー 1442 kcal 炭水化物 225.3 g タンパク 59.3 g 脂肪 37.0 g 食塩相当量 8.3 g	<<一日合計>> エネルギー 1465 kcal 炭水化物 236.9 g タンパク 55.4 g 脂肪 37.0 g 食塩相当量 9.1 g	<<一日合計>> エネルギー 1447 kcal 炭水化物 240.0 g タンパク 48.0 g 脂肪 36.4 g 食塩相当量 8.7 g	<<一日合計>> エネルギー 1534 kcal 炭水化物 221.4 g タンパク 52.3 g 脂肪 53.0 g 食塩相当量 7.3 g	<<一日合計>> エネルギー 1414 kcal 炭水化物 218.1 g タンパク 59.1 g 脂肪 36.8 g 食塩相当量 8.5 g	<<一日合計>> エネルギー 1423 kcal 炭水化物 243.3 g タンパク 54.4 g 脂肪 28.2 g 食塩相当量 8.0 g

	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
朝食	御飯 カレーオムレツ ブロッコリーとハムのソテー キャベツとカニカマのサラダ コンソメスープ	御飯 大豆とソーセージのトマト煮込み 小松菜のピーナッツ和え 人参マリネ コンソメスープ	御飯 枝豆腐の炊き合せ かぶと油揚げの煮物 大根さくら漬け すまし汁	御飯 さつま揚げと大根のバター醤油風煮 茄子と鶏の梅だれ和え 胡瓜のピリ辛漬け みそ汁	パン チーズオムレツ 菜の花のくるみ和え マカロニサラダ 牛乳	御飯 ポイルドウィンナー 冬瓜のカニ風味あんかけ おからのマヨサラダ コンソメスープ
	I栄養 - 370 kcal 炭水化物 66.8 g タンパク 10.0 g 加味 205 mg 脂質 9.9 g 食塩相当量 2.0 g	I栄養 - 410 kcal 炭水化物 70.9 g タンパク 12.4 g 加味 315 mg 脂質 9.5 g 食塩相当量 2.3 g	I栄養 - 334 kcal 炭水化物 65.4 g タンパク 8.1 g 加味 245 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.4 g	I栄養 - 338 kcal 炭水化物 66.7 g タンパク 8.7 g 加味 297 mg 脂質 4.2 g 食塩相当量 2.3 g	I栄養 - 448 kcal 炭水化物 44.7 g タンパク 19.7 g 加味 450 mg 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.0 g	I栄養 - 436 kcal 炭水化物 70.2 g タンパク 11.8 g 加味 203 mg 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.4 g
昼食	御飯 鶏と冬瓜のさっぱり煮 南瓜シューマイ 春菊の胡麻和え 黒豆 みそ汁 	さつま芋ご飯 水餃子鍋  厚焼き玉子 豆乳デザート	御飯 アカウオのおろし煮 ハムと玉ねぎの玉子とじ チンゲン菜の胡麻和え ツナマカロニサラダ みそ汁	きつねうどん(関西風)  じゃが芋コロッケ ひじきと牛蒡の金平 ビーンズサラダ	御飯 サワラの西京焼き さつま芋とレーズンの煮物 大根きんぴら わかめの青ドレサラダ コンソメスープ	かぼちゃとベーコンのカレー ブロッコリーサラダ  福神漬 フルーツミックス
	I栄養 - 584 kcal 炭水化物 90.4 g タンパク 23.4 g 加味 727 mg 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.9 g	I栄養 - 554 kcal 炭水化物 93.7 g タンパク 17.8 g 加味 518 mg 脂質 13.7 g 食塩相当量 3.9 g	I栄養 - 484 kcal 炭水化物 76.4 g タンパク 22.6 g 加味 527 mg 脂質 10.2 g 食塩相当量 3.2 g	I栄養 - 509 kcal 炭水化物 82.0 g タンパク 15.5 g 加味 365 mg 脂質 14.3 g 食塩相当量 3.3 g	I栄養 - 493 kcal 炭水化物 87.4 g タンパク 20.0 g 加味 628 mg 脂質 8.2 g 食塩相当量 2.4 g	I栄養 - 528 kcal 炭水化物 86.8 g タンパク 11.2 g 加味 437 mg 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.5 g
夕食	御飯 豆腐ハンバーグ ラタトゥイユ ほうれん草のおかか和え ごぼうとベーコンのソテー コンソメスープ	御飯 サワラのレモン蒸し ごま南瓜煮 蓮根のカレー炒め 鶏肉と人参のクリーミー生姜和え すまし汁	御飯 鶏の揚げ煮 焼き豆腐の煮奴 冬瓜の冷やし鉢 昆布佃煮 コンソメスープ	御飯 イカフリッターの甘酢炒め ヘルシーチンジャオ 小松菜の胡麻和え キャベツのレモン酢和え みそ汁	御飯 肉団子の中華風煮 じゃが芋のコンソメ煮 ひじき煮 白菜の生姜和え 中華スープ	御飯 鶏肉の炭火焼き風 ねぎ入りだし巻玉子  小松菜のおかか和え 胡瓜と穴子の胡麻酢和え みそ汁
	I栄養 - 458 kcal 炭水化物 78.3 g タンパク 16.9 g 加味 475 mg 脂質 9.9 g 食塩相当量 3.7 g	I栄養 - 469 kcal 炭水化物 75.1 g タンパク 20.6 g 加味 696 mg 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.7 g	I栄養 - 616 kcal 炭水化物 82.4 g タンパク 21.5 g 加味 545 mg 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.3 g	I栄養 - 558 kcal 炭水化物 87.6 g タンパク 19.4 g 加味 509 mg 脂質 15.5 g 食塩相当量 3.1 g	I栄養 - 508 kcal 炭水化物 83.9 g タンパク 15.7 g 加味 731 mg 脂質 13.9 g 食塩相当量 3.3 g	I栄養 - 546 kcal 炭水化物 75.5 g タンパク 23.9 g 加味 467 mg 脂質 15.7 g 食塩相当量 3.3 g
成分値	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>
	I栄養 - 1412 kcal 炭水化物 235.5 g タンパク 50.3 g 加味 1407 mg 脂質 34.8 g 食塩相当量 8.6 g	I栄養 - 1433 kcal 炭水化物 239.7 g タンパク 50.8 g 加味 1529 mg 脂質 34.2 g 食塩相当量 8.9 g	I栄養 - 1434 kcal 炭水化物 224.2 g タンパク 52.2 g 加味 1317 mg 脂質 37.6 g 食塩相当量 8.9 g	I栄養 - 1405 kcal 炭水化物 236.3 g タンパク 43.6 g 加味 1171 mg 脂質 34.0 g 食塩相当量 8.7 g	I栄養 - 1449 kcal 炭水化物 216.0 g タンパク 55.4 g 加味 1809 mg 脂質 45.1 g 食塩相当量 7.7 g	I栄養 - 1510 kcal 炭水化物 232.5 g タンパク 46.9 g 加味 1107 mg 脂質 44.5 g 食塩相当量 8.2 g



※仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。あらかじめご承知ください。

※魚は骨抜き商品を使用しておりますが、小骨が混入している場合がございます。ご注意ください。