

月 10/23	火 24	水 25	木 26	金 27
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●赤魚の酒粕煮</li> <li>●オムレツ デミグラスソース</li> <li>●野菜コロッケ</li> <li>●ほうれん草と切干大根のドレッシング</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●豚の梅チーズ焼き</li> <li>●イカのブルゴーニュ風</li> <li>●かぶとトマトのマリネ</li> <li>●里芋の胡麻和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●赤魚の酸辣あんかけ</li> <li>●豆腐の挽肉寄せ焼き</li> <li>●人参の昆布和え</li> <li>●ピーマンのお浸し</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鶏唐揚げの中華あんかけ</li> <li>●いろとり(かぶのお浸し)</li> <li>●ゼンマイのナムル</li> <li>●じゃがいもの土佐煮</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●タコライス(150g)</li> <li>●豚肉の味噌炒め</li> <li>●フライドポテト プラバスソース</li> <li>●白菜の漬物</li> <li>●胡瓜とイカの酢物</li> <li>●フルーツ</li> </ul>
[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 15.6g [脂質] 12.0g [炭水化物] 67.6g [食物繊維量] 5.6g	[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 15.6g [炭水化物] 73.2g [食物繊維量] 6.2g	[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 14.6g [炭水化物] 73.6g [食物繊維量] 4.1g	[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.6g [脂質] 16.5g [炭水化物] 57.7g [食物繊維量] 6.7g	[エネルギー] 501kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 15.4g [炭水化物] 66.9g [食物繊維量] 7.0g
<b>10/30</b>	<b>31</b>	<b>11/1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●豚肉の麻婆ソース</li> <li>●チンゲン菜と桜海老の中華和え</li> <li>●タケノコの土佐煮</li> <li>●里芋のずんだ明太マヨ和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鶏のマリネ</li> <li>●大根と椎茸の照り煮</li> <li>●はんぺん梅マヨ焼き</li> <li>●ぜんまいの辛子和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●揚げ魚(鮭)小松菜キムチソース</li> <li>●まんぼのけんちゃん(豆腐の炒め煮)</li> <li>●タコの唐揚げ</li> <li>●飛騨しな漬風(かぶの酢漬)</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●栗ご飯(150g)</li> <li>●ヤムウンセン(豚肉と春雨のベトナム)</li> <li>●卵のチュルブル風(チーズオムレツ)</li> <li>●里芋のバター焼き</li> <li>●オクラのしらす和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<b>文化の日</b>
[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 16.7g [炭水化物] 57.0g [食物繊維量] 4.1g	[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 15.1g [炭水化物] 71.4g [食物繊維量] 4.6g	[エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 20.5g [脂質] 14.0g [炭水化物] 71.2g [食物繊維量] 3.7g	[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 20.0g [脂質] 10.7g [炭水化物] 80.2g [食物繊維量] 4.8g	
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●豚肉のオレンジソース</li> <li>●里芋のカレーマヨ和え</li> <li>●チンゲン菜と海老の中華炒め</li> <li>●タケノコの土佐煮</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●トッカレビ(韓国風ハンバーグ)</li> <li>●大根と竹輪の照り煮</li> <li>●小松菜のしらす和え</li> <li>●メンマ炒め</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●タラのチリソース</li> <li>●茄子の挽肉あんかけ</li> <li>●じゃがいもきんぴら</li> <li>●ブロッコリーのドレッシング和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●豚肉と厚揚げの味噌煮</li> <li>●さつまいもバターソテー</li> <li>●春菊の土佐和え</li> <li>●絹さやのピーナッツ和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●豚しょうがチャーハン(150g)</li> <li>●チキンマトクリーム</li> <li>●菜花のお浸し</li> <li>●トマトサラダ</li> <li>●かぶと麩・チンゲン菜の煮物</li> <li>●フルーツ</li> </ul>
[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 18.9g [脂質] 17.0g [炭水化物] 68.9g [食物繊維量] 4.3g	[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.9g [脂質] 15.5g [炭水化物] 72.7g [食物繊維量] 6.3g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 13.8g [炭水化物] 66.0g [食物繊維量] 7.0g	[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 17.0g [脂質] 14.1g [炭水化物] 63.3g [食物繊維量] 5.4g	[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 20.4g [脂質] 20.5g [炭水化物] 61.3g [食物繊維量] 4.6g
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●野沢菜チャーハン(150g)</li> <li>●豚肉と茄子の生姜炒め</li> <li>●ジェノベーゼサラダ</li> <li>●アスパラのアーモンド和え</li> <li>●もやしの真砂炒め</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●サバのネギ味噌焼き</li> <li>●冬瓜と絹ごし豆腐・絹さやの煮物</li> <li>●カリフラワーとカイワレの甘酢和え</li> <li>●クリームコロッケ</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鯛路ざんだれ(鶏唐揚げねぎソース)</li> <li>●かぶと人参の含め煮</li> <li>●ほうれん草の白和え</li> <li>●胡瓜とみょうがのお浸し</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●スラッピージョー(牛肉のトマト炒め)</li> <li>●イカのカレー煮</li> <li>●茄子カイワレサラダ</li> <li>●炒り豆腐</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●シルバーの生姜照り焼き</li> <li>●もやしとベーコンのカレー炒め</li> <li>●ししゃものバジル天ぷら</li> <li>●玉ねぎとごぼうの南蛮漬</li> <li>●フルーツ</li> </ul>
[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 17.8g [脂質] 21.1g [炭水化物] 50.3g [食物繊維量] 5.4g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 15.7g [脂質] 15.2g [炭水化物] 56.6g [食物繊維量] 5.8g	[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 15.4g [脂質] 17.3g [炭水化物] 60.9g [食物繊維量] 4.1g	[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.7g [脂質] 14.0g [炭水化物] 61.0g [食物繊維量] 7.9g	[エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 17.0g [脂質] 14.7g [炭水化物] 72.0g [食物繊維量] 5.5g
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●お好みバーグ</li> <li>●かぶのそぼろ煮</li> <li>●小松菜とカニカマのソテー</li> <li>●アスパラの塩昆布和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●テジカルビ風</li> <li>●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物</li> <li>●大根のゆかり和え</li> <li>●タラモサラダ</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ゆかりご飯(150g)</li> <li>●サバのサンガ焼き</li> <li>●冬瓜とごぼうの煮物</li> <li>●豆苗の中華炒め</li> <li>●春菊と人参の胡麻醤油和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<b>勤労感謝の日</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●わかめご飯(150g)</li> <li>●サスのナポリタン風</li> <li>●がんもと人参・生麩の煮物</li> <li>●大根サラダ</li> <li>●エリンギとさつまいもの天ぷら</li> <li>●フルーツ</li> </ul>
[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 13.3g [炭水化物] 67.0g [食物繊維量] 4.1g	[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.0g [脂質] 16.4g [炭水化物] 71.0g [食物繊維量] 5.4g	[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 12.1g [炭水化物] 67.6g [食物繊維量] 6.4g		[エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 18.7g [脂質] 10.9g [炭水化物] 71.6g [食物繊維量] 4.7g
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●カスレ(挽肉と白いんげん豆のワイン)</li> <li>●イカのチリソース</li> <li>●胡瓜の漬物</li> <li>●シーザーサラダ</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●ポークチャップ</li> <li>●きののポン炒め</li> <li>●アスパラのアーモンド和え</li> <li>●オムレツハチ味噌ソース</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●ピリ辛鶏ちゃん焼き</li> <li>●芋煮</li> <li>●小松菜のなめ茸和え</li> <li>●野菜マリネ</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●梅じゃこご飯(150g)</li> <li>●すり身揚げ</li> <li>●大根と厚揚げ・絹さやの煮物</li> <li>●じゃがいも担々ソテー</li> <li>●白菜のぬた和え</li> <li>●フルーツ</li> </ul>	
[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 16.4g [脂質] 16.7g [炭水化物] 70.6g [食物繊維量] 4.2g	[エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 15.9g [脂質] 16.1g [炭水化物] 60.5g [食物繊維量] 3.6g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 14.9g [炭水化物] 71.8g [食物繊維量] 12.0g	[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 16.9g [脂質] 12.9g [炭水化物] 75.1g [食物繊維量] 5.6g	

月 10/23	火 24	水 25	木 26	金 27
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鶏の山賊焼き</li> <li>●マーボー茄子</li> <li>●ザワークラウト</li> <li>●じゃがいもとオクラのスープカレー煮</li> <li>●チンゲン菜の中華和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●タンドリーサス</li> <li>●大根と椎茸・麩の田楽</li> <li>●スバゲティ―サラダ</li> <li>●イカフライ</li> <li>●もやしとツナの和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●豚肉の×O醬炒め</li> <li>●きんぴらごぼう</li> <li>●春雨の生姜和え</li> <li>●シーフードゼリ―寄せ</li> <li>●チーズ粉吹き芋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●とうもろこしご飯(150g)</li> <li>●タラのカレーチーズパン粉焼き</li> <li>●インゲンのソテー</li> <li>●カリフラワーのドレッシング和え</li> <li>●カニしゅうまい</li> <li>●かき揚げ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●白身魚(赤魚)の沖縄天ぷら</li> <li>●揚げ茄子カニあんかけ</li> <li>●蓮根きんぴら</li> <li>●里芋とオクラ・人参の煮物</li> <li>●小松菜のしらす和え</li> </ul>
[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 20.1g [脂質] 16.5g [炭水化物] 65.7g [食物繊維量] 7.5g	[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 21.0g [脂質] 11.4g [炭水化物] 74.4g [食物繊維量] 4.8g	[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 14.0g [炭水化物] 74.1g [食物繊維量] 6.1g	[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 16.6g [脂質] 15.6g [炭水化物] 71.7g [食物繊維量] 5.1g	[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.4g [脂質] 13.4g [炭水化物] 76.7g [食物繊維量] 4.5g
10/30	31	11/1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ちらし寿司(150g)</li> <li>●白いんげん豆のデミソース煮</li> <li>●アスパラのガーリックソテー</li> <li>●ほうれん草のくるみ和え</li> <li>●もやしのマスタード炒め</li> <li>●揚げ餃子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●シルバーの治部煮</li> <li>●竹輪とピーマンのオイスターソテー</li> <li>●さつまいものオレンジ煮</li> <li>●ブロッコリーのドレッシング和え</li> <li>●きのこのバターソテー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●ダーベンジ(鶏のウイグル風煮)</li> <li>●大豆サラダ</li> <li>●卵の花</li> <li>●アスパラと魚肉ソーセージ炒め</li> <li>●ほうれん草と人参の胡麻醤油和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●シルバーの中華照り焼き</li> <li>●がんとさつまいもの田舎煮</li> <li>●海藻と水菜のサラダ</li> <li>●菜の花のわさび和え</li> <li>●コーンロッケ</li> </ul>	<h1 style="color: red;">文化の日</h1>
[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 13.5g [脂質] 16.1g [炭水化物] 64.6g [食物繊維量] 7.6g	[エネルギー] 502kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.3g [脂質] 9.0g [炭水化物] 61.3g [食物繊維量] 6.4g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 19.9g [脂質] 16.7g [炭水化物] 65.9g [食物繊維量] 10.0g	[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.4g [脂質] 12.7g [炭水化物] 78.6g [食物繊維量] 6.7g	
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鮭のレモンバター焼き</li> <li>●もやしのお浸し</li> <li>●茄子と麩・インゲンの煮物</li> <li>●うな玉</li> <li>●キャベツの胡麻酢和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●シルバーのパーベキュー焼き</li> <li>●さつまいもオレンジ煮</li> <li>●ピーマンとツナのソテー</li> <li>●キャベツと挽肉の中華炒め</li> <li>●カリフラワーのドレッシング和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●しそチーズ豚天</li> <li>●マカロニコンソメ煮</li> <li>●ほうれん草のわさび和え</li> <li>●巣ごもり卵</li> <li>●胡瓜と挽肉のソテー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●サスのオニオンソース</li> <li>●はんぺんと椎茸・人参の煮物</li> <li>●ゼンマイのナムル</li> <li>●かき揚げ</li> <li>●キャベツのピリ辛ソテー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●赤魚のドレッシングソース</li> <li>●南瓜のピザ風</li> <li>●冬瓜と椎茸の煮物</li> <li>●三色なます</li> <li>●じゃがずんだ</li> </ul>
[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 20.6g [脂質] 15.6g [炭水化物] 69.4g [食物繊維量] 2.7g	[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 12.8g [炭水化物] 75.4g [食物繊維量] 7.5g	[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.5g [脂質] 18.5g [炭水化物] 65.9g [食物繊維量] 3.6g	[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 20.2g [脂質] 12.4g [炭水化物] 73.7g [食物繊維量] 4.3g	[エネルギー] 501kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 18.0g [脂質] 11.6g [炭水化物] 74.8g [食物繊維量] 7.2g
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鮭の醤油麹焼き</li> <li>●大根と麩・ふきの煮物</li> <li>●菜の花の辛子和え</li> <li>●揚げギョウザ</li> <li>●やみつき胡瓜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鶏のカシューナッツ炒め</li> <li>●ガスパッチョ(トマトマリネ)</li> <li>●もやしチャンプルー</li> <li>●小松菜とえのきの胡麻和え</li> <li>●人参の昆布和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●赤魚の柚子胡椒揚げ</li> <li>●さつまいもきんぴら</li> <li>●マカロニケチャップ煮</li> <li>●オリヴィエサラダ</li> <li>●セロリのお浸し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ポックンバ(韓国風チャーハン)(150g)</li> <li>●対馬とんちゃん(肉野菜炒め)</li> <li>●オクラ和風サラダ</li> <li>●ズッキーニとエリンギのソテー</li> <li>●チンゲン菜のポン酢和え</li> <li>●野菜コロッケ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鶏とゴーヤーの胡麻味噌炒め</li> <li>●あんばやし風</li> <li>●スペイン風オムレツ</li> <li>●ピーマンの昆布和え</li> <li>●かぶのおろし和え</li> </ul>
[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 17.1g [脂質] 15.4g [炭水化物] 75.7g [食物繊維量] 3.1g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 18.7g [炭水化物] 66.7g [食物繊維量] 5.0g	[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 16.5g [脂質] 11.6g [炭水化物] 63.0g [食物繊維量] 5.1g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.0g [脂質] 19.7g [炭水化物] 65.4g [食物繊維量] 4.9g	[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 18.6g [脂質] 16.9g [炭水化物] 65.5g [食物繊維量] 5.4g
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●赤魚と根菜の甘酢あん</li> <li>●竹輪のピリ辛ガーリックマヨ焼き</li> <li>●春雨のナムル</li> <li>●もやしのマスタード炒め</li> <li>●白菜のお浸し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●中華風炊き込みご飯(150g)</li> <li>●サスの胡麻カツ</li> <li>●ほうれんソテー</li> <li>●ラタトゥイユ</li> <li>●オイキムチ</li> <li>●アスパラのドレッシング和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鶏の黒酢ハチミツソース</li> <li>●野菜ナムル</li> <li>●胡瓜の生姜和え</li> <li>●木綿豆腐と人参の煮物</li> <li>●トマトサラダ</li> </ul>	<h1 style="color: red;">勤労感謝の日</h1>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●スタミナ豚肉炒め</li> <li>●長芋とオクラのぶっかけ豆腐</li> <li>●キャベツのピリ辛ソテー</li> <li>●ゆで卵とブロッコリーの明太ツナマヨ</li> <li>●ほうれん草の大徳寺和え</li> </ul>
[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 15.6g [脂質] 12.0g [炭水化物] 77.1g [食物繊維量] 2.9g	[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 19.1g [脂質] 18.3g [炭水化物] 62.6g [食物繊維量] 5.6g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.7g [脂質] 18.1g [炭水化物] 67.5g [食物繊維量] 4.2g		[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 21.6g [脂質] 16.2g [炭水化物] 57.0g [食物繊維量] 5.2g
27	28	29	30	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●赤魚の酒粕焼き</li> <li>●里芋のツナ和え</li> <li>●ほうれん草のクリームスパナッチ</li> <li>●絹さやと人参のドレッシング和え</li> <li>●竹輪のチーズマヨ焼き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●赤魚のコリアンカルパッチョ</li> <li>●南瓜の小倉煮</li> <li>●アスパラ北海和え</li> <li>●エビカツ</li> <li>●白菜のレモン漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●菜飯(150g)</li> <li>●鮭の博多焼き</li> <li>●はんぺんフライ</li> <li>●かぶと人参・インゲンの煮物</li> <li>●アスパラガーリックソテー</li> <li>●春菊の海苔和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●豚のペペロン炒め</li> <li>●ネギのヴィネグレット風</li> <li>●フライドさつまい芋</li> <li>●切干煮</li> <li>●小松菜のしらす和え</li> </ul>	
[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.2g [脂質] 14.5g [炭水化物] 60.0g [食物繊維量] 4.1g	[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.5g [脂質] 12.1g [炭水化物] 69.2g [食物繊維量] 5.1g	[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 20.3g [脂質] 12.6g [炭水化物] 72.2g [食物繊維量] 5.9g	[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 18.4g [脂質] 13.7g [炭水化物] 76.0g [食物繊維量] 6.0g	

月 10/23	火 24	水 25	木 26	金 27
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鮭の酒粕煮</li> <li>●キャベツとベーコンの中華炒め</li> <li>●メンマ炒め</li> <li>●野菜コロッケ</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●豚肉の梅チーズ焼き</li> <li>●蓮根と玉ねぎの天ぷら</li> <li>●かぶとトマトのマリネ</li> <li>●里芋の胡麻和え</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●タラの酸辣あんかけ</li> <li>●豆腐の挽肉乗せ焼き</li> <li>●人参の昆布和え</li> <li>●ピーマンのお浸し</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鶏唐揚げ中華あんかけ</li> <li>●いろいろ(かぶのお浸し)</li> <li>●ゼンマイのナムル</li> <li>●じゃがいもの土佐煮</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●タコライス(150g)</li> <li>●豚肉の味噌炒め</li> <li>●フライドポテト プラバスソース</li> <li>●白菜の漬物</li> <li>●胡瓜とイカの酢物</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>
[エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 12.5g [脂質] 17.2g [カリウム] 640mg [リン] 222mg	[エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 11.2g [脂質] 21.6g [カリウム] 525mg [リン] 235mg	[エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 13.5g [脂質] 19.4g [カリウム] 608mg [リン] 232mg	[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 12.2g [脂質] 16.2g [カリウム] 660mg [リン] 215mg	[エネルギー] 628kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 26.6g [カリウム] 802mg [リン] 223mg
10/30	31	11/1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●豚肉の麻婆ソース</li> <li>●チンゲン菜と人参の中華和え</li> <li>●タケノコの土佐煮</li> <li>●里芋ずんだ明太マヨ和え</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鶏肉のマリネ</li> <li>●大根と人参の照り煮</li> <li>●はんぺんの梅マヨ天ぷら</li> <li>●ゼンマイの辛子和え</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●揚げ魚(鮭)小松菜キムチソース</li> <li>●まんばのけんちゃん(豆腐の炒め煮)</li> <li>●カレーコロッケ</li> <li>●飛騨しな漬け風(かぶの酢漬け)</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●ヤムウンセン(豚肉と春雨のペトナム)</li> <li>●野菜コロッケ</li> <li>●里芋の胡麻和え</li> <li>●オクラのしらす和え</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>	<h1 style="color: red;">文化の日</h1>
[エネルギー] 624kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 11.7g [脂質] 27.2g [カリウム] 678mg [リン] 199mg	[エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.9g [脂質] 16.0g [カリウム] 657mg [リン] 223mg	[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 12.1g [脂質] 17.1g [カリウム] 593mg [リン] 233mg	[エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 11.2g [カリウム] 779mg [リン] 289mg	
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●豚肉のオレンジソース</li> <li>●里芋明太マヨ和え</li> <li>●チンゲン菜の中華和え</li> <li>●タケノコの土佐煮</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●トッカルビ(韓国風ハンバーグ)</li> <li>●大根と人参の照り煮</li> <li>●小松菜のお浸し</li> <li>●アスパラベーコンソテー</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鮭のチリソース</li> <li>●茄子のきのこあんかけ</li> <li>●じゃがいもきんぴら</li> <li>●ブロッコリーのドレッシング和え</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●豚肉と厚揚げの味噌煮</li> <li>●さつま芋バターソテー</li> <li>●春菊の土佐和え</li> <li>●絹さやのピーナッツ和え</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●豚しょうがチャーハン(150g)</li> <li>●チキントマトクリーム</li> <li>●菜花のお浸し</li> <li>●蓮根とシメジのマリネ</li> <li>●かぶと鮭・チンゲン菜の煮物</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>
[エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 12.0g [脂質] 22.3g [カリウム] 664mg [リン] 203mg	[エネルギー] 614kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 21.5g [カリウム] 841mg [リン] 203mg	[エネルギー] 623kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 12.3g [脂質] 16.3g [カリウム] 818mg [リン] 269mg	[エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 19.9g [カリウム] 728mg [リン] 229mg	[エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 21.2g [カリウム] 601mg [リン] 248mg
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> <li>●野沢菜チャーハン(150g)</li> <li>●豚肉と茄子の生姜炒め</li> <li>●胡瓜のソムタム(タイ風サラダ)</li> <li>●アスパラのアーモンド和え</li> <li>●もやしの真砂炒め</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●サバのネギ味噌フライ</li> <li>●冬瓜とさつまいも・絹さやの煮物</li> <li>●カリフラワーとカイワレの甘酢和え</li> <li>●クリームコロッケ</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●釧路さんだれ(鶏唐揚げねぎソース)</li> <li>●かぶと人参・がんもの含め煮</li> <li>●キャベツと胡瓜の即席漬け</li> <li>●水菜と海藻のサラダ</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●スラッピージョー(牛肉のトマト炒め)</li> <li>●じゃがいものカレー煮</li> <li>●茄子とカイワレのサラダ</li> <li>●炒り豆腐</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鮭の生姜照り焼き</li> <li>●もやしとベーコンのカレー炒め</li> <li>●大学芋</li> <li>●玉ねぎとごぼうの南蛮漬け</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>
[エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 13.7g [脂質] 20.4g [カリウム] 531mg [リン] 237mg	[エネルギー] 616kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 11.5g [脂質] 15.6g [カリウム] 644mg [リン] 206mg	[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 17.6g [カリウム] 771mg [リン] 237mg	[エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 10.5g [脂質] 21.6g [カリウム] 694mg [リン] 202mg	[エネルギー] 617kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 12.0g [脂質] 17.2g [カリウム] 575mg [リン] 235mg
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●お好みバーグ</li> <li>●かぶのくず煮</li> <li>●小松菜と人参のソテー</li> <li>●アスパラの塩昆布和え</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●テジカルピ風</li> <li>●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物</li> <li>●もやしのナムル</li> <li>●タラモサラダ</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●サバのサンガ焼き</li> <li>●冬瓜と人参の煮物</li> <li>●春雨の中華炒め</li> <li>●春菊と人参の胡麻醤油和え</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>	<h1 style="color: red;">勤労感謝の日</h1>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●サスのナポリタン風</li> <li>●茄子と人参・生鮭の煮物</li> <li>●大根サラダ</li> <li>●エリンギとさつまいもの天ぷら</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>
[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 12.2g [脂質] 20.0g [カリウム] 700mg [リン] 210mg	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 20.6g [カリウム] 642mg [リン] 242mg	[エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.1g [脂質] 10.4g [カリウム] 632mg [リン] 227mg		[エネルギー] 584kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 12.9g [脂質] 14.7g [カリウム] 603mg [リン] 236mg
27	28	29	30	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●カスレ(挽肉と白いんげん豆のワイン)</li> <li>●長芋のチリソース</li> <li>●シーザーサラダ</li> <li>●野菜コロッケ</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●ポークチャップ</li> <li>●きのこポン炒め</li> <li>●アスパラのアーモンド和え</li> <li>●オムレツ八丁味噌ソース</li> <li>●フルーツコンポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●ピリ辛鶏ちゃん焼き</li> <li>●羊煮</li> <li>●小松菜のなめ茸和え</li> <li>●野菜マリネ</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●みょうがと鮭のご飯(150g)</li> <li>●サンマの梅しそ天ぷら</li> <li>●大根とがんも・絹さやの煮物</li> <li>●じゃがいも担々ソテー</li> <li>●春雨のツナサラダ</li> <li>●フルーツ寒天</li> </ul>	
[エネルギー] 634kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 24.3g [カリウム] 668mg [リン] 223mg	[エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 23.8g [カリウム] 569mg [リン] 247mg	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 12.6g [脂質] 15.2g [カリウム] 921mg [リン] 215mg	[エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.8g [脂質] 21.2g [カリウム] 535mg [リン] 216mg	

月 10/23	火 24	水 25	木 26	金 27
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鶏の山賊揚げ</li> <li>●マーボー茄子</li> <li>●ザワークラウト</li> <li>●じゃがいもとオクラのスープカレー風</li> <li>●チンゲン菜の中華和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●タンドリーサス</li> <li>●大根と人参の田楽</li> <li>●スパゲティーサラダ</li> <li>●ミートコロッケ</li> <li>●春雨とツナの和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●豚肉のXO醬炒め</li> <li>●きんぴらごぼう</li> <li>●春雨の生姜和え</li> <li>●シーフードゼリー寄せ</li> <li>●チーズ粉吹き芋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●とうもろこしご飯(150g)</li> <li>●サバのカレーチーズフライ</li> <li>●インゲンのソテー</li> <li>●カリフラワーのドレッシング和え</li> <li>●大学芋</li> <li>●たけのこの天ぷら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●厚揚げの沖繩天ぷら</li> <li>●じゃがいものカニあんかけ</li> <li>●蓮根きんぴら</li> <li>●里芋とオクラ・人参の煮物</li> <li>●小松菜のドレッシング和え</li> </ul>
[エネルギー] 617kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.6g [脂質] 21.3g [カリウム] 848mg [リン] 250mg	[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 12.5g [脂質] 18.6g [カリウム] 563mg [リン] 222mg	[エネルギー] 609kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.9g [脂質] 24.5g [カリウム] 550mg [リン] 208mg	[エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 12.7g [脂質] 23.0g [カリウム] 762mg [リン] 259mg	[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 12.3g [脂質] 16.7g [カリウム] 839mg [リン] 254mg
10/30	31	11/1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ちらし寿司(150g)</li> <li>●白いんげん豆のデミソース煮</li> <li>●さつまいもドーナツ</li> <li>●ほうれん草のくるみ和え</li> <li>●もやしのマスタード炒め</li> <li>●揚げ餃子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●サバの治部煮</li> <li>●竹輪とピーマンのオイスターソテー</li> <li>●さつまいものオレンジ煮</li> <li>●春雨のドレッシング和え</li> <li>●きのこのバターソテー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●ダーベージ(鶏のウイグル風煮)</li> <li>●大豆サラダ</li> <li>●卵の花</li> <li>●アスパラのかき揚げ</li> <li>●ほうれん草と人参の胡麻醤油和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●サバの中華照り焼き</li> <li>●がんもとさつまいもの田舎煮</li> <li>●海藻と水菜のサラダ</li> <li>●菜花のわさび和え</li> <li>●椎茸とさつまいもの天ぷら</li> </ul>	<p><b>文化の日</b></p>
[エネルギー] 625kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 11.2g [脂質] 17.6g [カリウム] 619mg [リン] 240mg	[エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 11.9g [脂質] 18.6g [カリウム] 686mg [リン] 278mg	[エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 20.8g [カリウム] 612mg [リン] 263mg	[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 17.4g [カリウム] 689mg [リン] 296mg	
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鮭のレモンバター焼き</li> <li>●もやしのお浸し</li> <li>●茄子とこんにやく・インゲンの煮物</li> <li>●南瓜コロッケ</li> <li>●キャベツの胡麻酢和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●タラのバーベキュー焼き</li> <li>●大学芋</li> <li>●ピーマンとツナのソテー</li> <li>●キャベツときくらげの中華炒め</li> <li>●カリフラワーのドレッシング和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●しそチーズ豚天</li> <li>●マカロニコンソメ煮</li> <li>●ほうれん草のわさび和え</li> <li>●巣ごもり卵</li> <li>●胡瓜と挽肉のソテー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●サスのオニオンソース</li> <li>●冬瓜と椎茸・人参の煮物</li> <li>●ゼンマイのナムル</li> <li>●かき揚げ</li> <li>●トマトサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●赤魚のドレッシングソース</li> <li>●南瓜のトマトソース焼き</li> <li>●冬瓜と人参の煮物</li> <li>●三色なます</li> <li>●じゃがずんだ</li> </ul>
[エネルギー] 614kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 12.7g [脂質] 18.0g [カリウム] 837mg [リン] 260mg	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 12.0g [脂質] 18.0g [カリウム] 813mg [リン] 249mg	[エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 24.2g [カリウム] 552mg [リン] 241mg	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.5g [脂質] 16.5g [カリウム] 699mg [リン] 257mg	[エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 12.8g [脂質] 19.3g [カリウム] 868mg [リン] 243mg
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鮭の醤油麩焼き</li> <li>●大根と油揚げ・ふきの煮物</li> <li>●菜の花の辛子和え</li> <li>●コーンコロッケ</li> <li>●春雨のドレッシング和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鶏のカシューナッツ炒め</li> <li>●トマト炒め</li> <li>●もやしチャンプル</li> <li>●小松菜とえのきの胡麻和え</li> <li>●里芋のずんだ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●タラの柚子胡椒揚げ</li> <li>●さつまいもきんぴら</li> <li>●マカロニケチャップ煮</li> <li>●オリヴィエサラダ</li> <li>●セロリのお浸し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ポックンバ(韓国風チャーハン)(150g)</li> <li>●対馬とんちやん(肉野菜炒め)</li> <li>●オクラ和風サラダ</li> <li>●ズッキーニとエリンギのソテー</li> <li>●チンゲン菜のポン酢和え</li> <li>●野菜コロッケ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鶏とゴーヤーの胡麻味噌炒め</li> <li>●あんばやし風</li> <li>●小松菜のソテー</li> <li>●椎茸・さつまいも・南瓜の天ぷら</li> <li>●かぶのおろし和え</li> </ul>
[エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 17.1g [脂質] 17.1g [カリウム] 673mg [リン] 234mg	[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 22.8g [カリウム] 789mg [リン] 289mg	[エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 16.8g [カリウム] 736mg [リン] 243mg	[エネルギー] 620kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 24.1g [カリウム] 855mg [リン] 262mg	[エネルギー] 603kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 12.9g [脂質] 22.8g [カリウム] 725mg [リン] 231mg
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●ホキと根菜の甘酢あん</li> <li>●タケノコのピリ辛ガーリックマヨ焼き</li> <li>●春雨のナムル</li> <li>●もやしのマスタード炒め</li> <li>●白菜のお浸し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●中華風炊き込みご飯(150g)</li> <li>●サスの胡麻カツ</li> <li>●ほうれんソテー</li> <li>●ラタトゥイユ</li> <li>●かき揚げ</li> <li>●アスパラのドレッシング和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鶏の黒酢ハチミツソース</li> <li>●野菜ナムル</li> <li>●胡瓜の生姜和え</li> <li>●かぶと人参の煮物</li> <li>●トマトサラダ</li> </ul>	<p><b>勤労感謝の日</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●スタミナ豚肉炒め</li> <li>●長芋とオクラのぶっかけ豆腐</li> <li>●キャベツのピリ辛ソテー</li> <li>●春雨のドレッシング和え</li> <li>●ほうれん草の大徳寺和え</li> </ul>
[エネルギー] 577kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.6g [脂質] 16.1g [カリウム] 766mg [リン] 250mg	[エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.2g [脂質] 24.6g [カリウム] 644mg [リン] 258mg	[エネルギー] 607kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.6g [脂質] 21.3g [カリウム] 601mg [リン] 237mg		[エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 25.2g [カリウム] 663mg [リン] 228mg
27	28	29	30	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●サバの酒粕焼き</li> <li>●里芋のコーンと和え</li> <li>●ほうれん草のクリームスピナッチ</li> <li>●絹さやのドレッシング和え</li> <li>●舞茸と南瓜の天ぷら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●タラのコリアンカルパッチョ</li> <li>●南瓜の小倉煮</li> <li>●胡瓜とカニカマの酢物</li> <li>●蓮根天ぷら</li> <li>●白菜のレモン漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●鮭の博多焼き</li> <li>●野菜コロッケ</li> <li>●かぶと人参・インゲンの煮物</li> <li>●アスパラガーリックソテー</li> <li>●さつまいもきんぴら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご飯(150g)</li> <li>●豚のペペロン炒め</li> <li>●ネギのヴィネグレット風</li> <li>●フライドさつまい芋</li> <li>●切干煮</li> <li>●小松菜のしらす和え</li> </ul>	
[エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.5g [脂質] 23.7g [カリウム] 888mg [リン] 260mg	[エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.3g [脂質] 18.8g [カリウム] 845mg [リン] 256mg	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 11.6g [脂質] 17.9g [カリウム] 673mg [リン] 251mg	[エネルギー] 624kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 12.9g [脂質] 24.1g [カリウム] 529mg [リン] 252mg	