



	朝食	昼食	夕食	15時
10月30日 (月) エネルギー 1472 たんぱく質 60.1	御飯 オムレツ スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 シロターの煮付け 里芋の炒め物 白菜のお浸し 味噌汁 フルーツ	御飯 肉豆腐 冬瓜のあんかけ キュウリとワカメの酢の物 かき玉汁	カスタードどら焼
10月31日 (火) エネルギー 1554 たんぱく質 54.2	御飯 もやしの干し海老炒め ホウレン草のお浸し 梅びしお 味噌汁 牛乳	★ハロウィン ケチャップライス 南瓜コロッケ きのこのソテー お豆のサラダ コンソメスープ ババロア	御飯 里芋と高野豆腐の煮物 小松菜とコーンの炒め物 かぶの柚子味噌和え すまし汁	ケーキ
11月1日 (水) エネルギー 1526 たんぱく質 60.1	御飯 ハンペンと野菜煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 五目卵焼 じゃが芋金平 キャベツの和風ドレッシング 味噌汁 フルーツ	御飯 ホキのオーロラソース焼き カリフラワーのスープ煮 インゲンのサラダ パンプキンスープ	黒糖蒸しパン
11月2日 (木) エネルギー 1605 たんぱく質 48.5	御飯 ベーコンと小松菜のソテー なめ茸おろし ふりかけ 味噌汁 牛乳	★スマイルホリデー 愛知 味噌カツ丼 名古屋風ナポリタン 柿なます すまし汁 外郎風ようかん	御飯 つみれとレンコンの煮物 ホウレンソウの炒め物 玉葱の梅かつお和え 味噌汁	まんじゅう
11月3日 (金) エネルギー 1552 たんぱく質 60.3	食パン チーズ入りスクランブル カリフラワーのサラダ チョコレートクリーム コンソメスープ 牛乳	御飯 タラのキノコあんかけ 大根の炒り煮 南瓜のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 家常豆腐 シューマイ 人参とモヤシのツナサラダ 中華スープ	きなこパンケーキ
11月4日 (土) エネルギー 1405 たんぱく質 60.9	御飯 竹輪の煮物 白菜のサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉とエリンギのソテー じゃがいもの磯辺焼 ブロッコリーの和風和え コンソメスープ フルーツ	御飯 煮魚(メバル) 豆腐のかに風味あんかけ キャベツのカラシ和え 味噌汁	黒ゴマプリン
11月5日 (日) エネルギー 1436 たんぱく質 56.8	御飯 切干大根の炒り煮 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 レンコンの煮物 春菊の海苔和え すまし汁 フルーツ	御飯 サバのミン焼 なすの煮物 ホウレン草のナムル 味噌汁	豆乳ドーナツ

【MEMO】

