

献立表

日付		朝	昼	夕
9月30日	日	ご飯 豚じゃが もやしの甘酢和え みそ汁（里芋・いんげん）	ご飯 鶏の揚煮と玉ねぎの甘煮 白菜の中華炒め 大根ゆかり和え 夏みかん	ご飯 さばの塩麴焼き 枝豆の卵の花 青菜と錦糸玉子のお浸し
熱量/タンパク質/脂質		351 kcal/8.9 g/5.4g	476 kcal/17.4 g/16.1g	426 kcal/20.4 g/10.9g
10月1日	月	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
10月2日	火	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
10月3日	水	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
10月4日	木	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
10月5日	金	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
10月6日	土	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あしからずご了解下さいませ。