日付		朝	昼	夕
10月30日	日	ご飯 スクランブルエッグ ブロッコリーおかか和え みそ汁(キャベツ・人参)	ご飯 エビカツと玉子焼き キャベツとカニカマの生姜醤油和え みそ汁(白菜・じゃがいも) オレンジゼリー	ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き ぜんまいとちくわの炒め煮 もやしとコーンの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		407 kcal/13.8 g/6.5g	507 kcal/13.8 g/9.2g	444 kcal/18.3 g/4.7g
10月31日	月	ご飯 ソーセージ入り野菜洋風煮 カリフラワーサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜)	さつまいもご飯 チキンステーキトマトソースかけ ほうれん草白和え すまし汁(わかめ・小巻麩) パイナップル	ご飯 さわらの醤油焼き ツナじゃが煮 青菜とささみの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		382 kcal/9.5 g/2.7g	634 kcal/22.6 g/11.9g	461 kcal/18.8 g/7.1g
11月1日	火	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
11月2日	水	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
11月3日	木	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
11月4日	金	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
11月5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。