

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
お昼ごはん	3 ごはん りんご 肉じゃが 湯豆腐	4 ごはん きのこ汁 はまちの照り焼き 大根おろし れんこんのきんぴら	5 ごはん 鶏肉のトマト煮 温野菜 きのこのキッシュ	6 ごはん かぶスープ 白身魚のムニエル 添え野菜 里芋とベーコンの サラダ	7 クロワッサン テーブルロール クリームシチュー フレンチサラダ	8 お休み
	エネルギー 655 kcal 水分 389 g たんぱく質 32.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 673 kcal 水分 247 g たんぱく質 25.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 705 kcal 水分 361 g たんぱく質 37.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 696 kcal 水分 280 g たんぱく質 31.3 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 718 kcal 水分 292 g たんぱく質 29.1 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー kcal 水分 g たんぱく質 g 食塩相当量 g
	10 スポーツの日	11	12	13	14	15
	お昼ごはん	ふりかけごはん 鶏の唐揚げ 温野菜 マカロニサラダ	そばめし ちくわの磯辺揚げ 添え野菜 かきたま汁	ごはん にゅう麺 豚肉の塩麴焼き 温野菜 梅肉サラダ	ごはん 人参コロッケ 添え野菜 ゆず大根 手作り黒ごまゼリー	ご当地リレーメニュー ～千葉県～
エネルギー 730 kcal 水分 223 g たんぱく質 32.9 g 食塩相当量 2.1 g		エネルギー 653 kcal 水分 274 g たんぱく質 25.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 720 kcal 水分 239 g たんぱく質 34.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 664 kcal 水分 315 g たんぱく質 21.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 758 kcal 水分 385 g たんぱく質 32.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー kcal 水分 g たんぱく質 g 食塩相当量 g
17		18	19	20	21	22
お昼ごはん		ごはん あら汁 豚肉のおろしポン酢 炒め野菜 青菜の納豆和え	ごはん きのこ味噌汁 鮭の紅葉焼き 温野菜 ひじきの白和え	ごはん 梨 エビチリ 添え野菜 しゅうまい	セレクトメニュー 鶏肉のピーナッツ焼き 生野菜 大根もち	お休み
	エネルギー 670 kcal 水分 384 g たんぱく質 43.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 733 kcal 水分 324 g たんぱく質 40.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 685 kcal 水分 279 g たんぱく質 26.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 665 kcal 水分 336 g たんぱく質 27.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 710 kcal 水分 272 g たんぱく質 30.5 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー kcal 水分 g たんぱく質 g 食塩相当量 g
	24	25	26	27	28	29
	お昼ごはん	ごはん 豚肉の生姜焼き 炒め野菜 ツナサラダ	ごはん みぞれ汁 さんまのかば焼き キャベツの酢の物 筑前煮	エビフライカレー 大豆サラダ コーヒー	ふりかけごはん 鶏肉の胡麻焼き 温野菜 切干大根サラダ	かぼちゃの かき揚げうどん 青菜のからし和え スイートポテト
エネルギー 726 kcal 水分 308 g たんぱく質 33.7 g 食塩相当量 2.7 g		エネルギー 704 kcal 水分 248 g たんぱく質 28.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 755 kcal 水分 216 g たんぱく質 26.8 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 702 kcal 水分 249 g たんぱく質 38.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 600 kcal 水分 332 g たんぱく質 19.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 726 kcal 水分 265 g たんぱく質 39.1 g 食塩相当量 3.4 g
31		10月14日(金) ご当地リレーメニュー 『千葉県』 ・ごはん ・アジフライ 添え野菜 ・ミッキーハンバーグ ・青菜のピーナッツ和え ・サイダーゼリー		10月20日(木) セレクトメニュー Aメニュー しらす井 和風サラダ りんごジュース チョコケーキ Bメニュー 親子丼 和風サラダ りんごジュース モンブランケーキ		10月31日(月) ハロウィンメニュー ●カレーピラフ ●かぼちゃミートグラタン ●紫キャベツの コールスロー ●ぶどうゼリー
エネルギー 740 kcal 水分 365 g たんぱく質 26.3 g 食塩相当量 3.9 g		どちらをえらびますか?				