

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
お昼ごはん	2 ごはん 酢豚 ツナサラダ	3 ごはん きのこ汁 はまち照り焼き 大根おろし れんこんのきんぴら	4 ごはん カフェオレ 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト	5 ごはん かぶスープ 白身魚のムニエル 添え野菜 里芋サラダ	6 中華丼 酢の物 味噌汁 スイートポテト	
	エネルギー 707 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 695 Kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 661 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 3.8 g	
	お昼ごはん	9 スポーツの日	10 コロッケパン シュガーパン 豚肉の塩麹焼き 温野菜 梅肉サラダ	11 そばめし ちくわの磯辺揚げ 添え野菜 かきたま汁	12 ハヤシライス フレンチサラダ 牛乳 桃ゼリー	13 ごはん けんちん汁 はんぺんえびカツ 添え野菜 茶わん蒸し
		エネルギー 661 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 691 Kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 723 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 685 Kcal たんぱく質 39.1 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 3.4 g
お昼ごはん		16 しらすトースト メロンパン 鶏団子のスープ煮 ソファール	17 四色丼 切干大根 春雨スープ	18 ハンバーグカレー 白菜サラダ コーヒー	19 芋くりごはん 鶏肉のバター醤油焼き きのここと長芋添え ほうれん草のサラダ	20 お休み
		エネルギー 652 Kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 693 Kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 733 Kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 657 Kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.2 g	
	お昼ごはん	23 ごはん 肉団子スープ さんまのかば焼き キャベツの酢の物 筑前煮	24 ごはん フルーベリージョア 鶏肉と野菜の炒め物 ひじきサラダ	25 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	26 ごはん きのこ汁 鮭の紅葉焼き 温野菜 白和え	27 ご当地リレーメニュー
		エネルギー 686 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 728 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 684 Kcal たんぱく質 43.6 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 667 Kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.8 g
お昼ごはん		30 ふりかけごはん 野菜ジュース 唐揚げ 温野菜 たまご豆腐	31 HALLOWEEN ハロウィンメニュー	10月27日(金) 10月31日(火) ご当地リレーメニュー ☆広島風お好み焼き ☆漬物 ☆味噌汁 ☆はちみつレモンゼリー デザートバイキングメニュー ◎ごはん ◎白身魚のパン粉焼き ◎ハロウィンサラダ かほちゃデザート1人4個まで!! 好きなデザート選んでね!! ☺かほちゃプリン ☺かほちゃソースのわらび餅 ☺かほちゃパイ ☺かほちゃケーキ		
		エネルギー 679 Kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 496 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.2 g			