

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
お昼ごはん	10月7日(火)松山地方祭にちなんで秋祭りバリエーションメニューです☆多 10月21日(火)セレクトメニュー 今週は「パン2種類」と「スープ2種類」から選んで頂きます！！ 10月29日(水) ご当地リレーメニュー「大分県」です☆		1	2	3
			カレーライス 和風サラダ 野菜ジュース ヨーグルト	さつま芋ごはん 豚しゃぶ かぼちゃサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉の松風焼き いんげんの胡麻和え 豚肉のキムチ炒め りんごゼリー
			エネルギー 596 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 1.9 g
減分			8	9	10お誕生日メニュー
	7 松山地方祭		三色丼 しそとキャベツの おかか和え 大根の煮物 すまし汁	ごはん エビフライ れんこん炒めサラダ じゃが芋のポタージュ MORE産梅干し	テーブルロール ブチパン ハンバーグ マッシュポテト アボカドサラダ コンソメスープ
	エネルギー 566 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 3.1 g		エネルギー 483 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 3.0 g
お昼ごはん	13		14	15	16
	チャンポンメン 蒸し餃子 オクラの梅和え みかんヨーグルト		ごはん 麻婆春雨 カニ玉 もずくスープ	親子丼 ひじきの炒り煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ごはん 鯛のレモン焼き 蒸し野菜 ポテトグラタン ミルクココア
	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.4 g		エネルギー 545 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.0 g
減分	20		21セレクトメニュー	22	23
	あんかけごはん 肉じゃが 焼き茄子 かぼちゃの煮物 すまし汁		ピザトースト or 照り焼きチキントースト クリームパン フレンチサラダ コーンスープ or クリームスープ オセロ寒天	ごはん 豚肉の生姜焼き 炒り卵サラダ トマトスープ	ごはん 鮭の紅葉焼き 温野菜 ほうれん草の白和え コーンバター 味噌汁
	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 2.8 g		エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 478 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.7 g
お昼ごはん	27		28	29ご当地リレーメニュー	30
	ごはん レバニラ炒め 豆腐サラダ 春雨スープ		ごはん トンテキ 野菜炒め トマトのマリネ 味噌汁	ごはん とり天 添え野菜 干し椎茸の煮物 けんちん汁 さつま芋のじり焼き	きつねそば かつおのたたき 豆腐のみそ焼き 酢の物
	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 3.0 g		エネルギー 543 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 627 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 452 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 3.8 g
減分					31ハロウィンメニュー
					かぼちゃごはん ウインナーとコロッケ 紫キャベツのナムル 野菜スープ ブルーベリーパイ
					エネルギー 668 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.7 g