

	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だ秋祭り/クエストメニュー  10月21日(火)セレクトメニュー 今回は「パン2種類」と「スープ2種類」から選んで頂きます!! 		1	2	3
	10月29日(水)ご当地リレーメニュー「大分県」		カレーライス 和風サラダ 野菜ジュース ヨーグルト	さつまいもごはん 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	
	6		7 松山地方祭	8	9
お昼ごはん	ごはん チキン南蛮 青菜のからし和え わかめスープ	焼きそば たこ焼き トマトサラダ チョコバナナ	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 ジャが芋のポターージュ MORE産梅干し	テーブルロール プチパン 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 528 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 3.7 g	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
	13	14	15	16	17お誕生日メニュー
	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	ごはん チーズハンバーグ 焼きアスパラ かわわれサラダ コンソメスープ ホットケーキ チョコソースかけ
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	エネルギー 619 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 3.4 g	
お昼ごはん	20	21セレクトメニュー	22	23	24
	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 ユーンスープ 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 ユーンバター 味噌汁	お休み
	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	
	27	28	29ご当地リレーメニュー	30	31ハロウィンメニュー
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 さつまいものじり焼き	きつねそば かつおのたたき 豆腐のみそ焼き 酢の物	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 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	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	