

	月	火	水	木	金
こんだて		少し早いです、3日は 十五夜メニューです！ 3日は、つくりのお月見ゼリーが登場します。秋の美りに感謝しましょう。	1 れんこんきんぴら 松風焼き ごはん 豆まめみそ汁	2 梅おかか和え 鶏のから揚げ ごはん さわにわん 沢煮焼	3 お月見ゼリー めだまや 目玉焼き・ハンバーグ ポイルキャベツ ロコモコ丼 ミネストローネ
	あか		ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちりめん かつおぶし ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく パーコン
	きいろ		ごはん パンコ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ごま	ごはん あぶら かたくりこ こめ マロニー	ごはん あぶら じゃがいも マカロニ さとう
	みどり		にんじん ピーマン	にんじん ほうれんそう	にんじん トマト
	栄養		ねぎ れんこん こんにゃく だいこん えのき	キャベツ きゅうり もやし ごぼう えのき	たまねぎ キャベツ セロリ おうとうかん
662 kcal 29.0g 2.1g 699 kcal 28.0g 1.6g 750 kcal 28.4g 2.4g					
こんだて	6	7	8	9	10
	のりず和え さばのみそ煮 ごはん いも煮なべ	ダブルポテトサラダ いかの香味焼き ごはん ワンタン スープ	二色ミルクゼリー 油揚げと キャベツのみそ汁 ごはん 豚丼 (麦ごはん)	花野菜のピリうま漬 チキンのチーズハーブ焼き ごはん チゲ風汁	ジョア(ブルーベリー) フレンチサラダ 大豆とひじきのチーズ焼き ごはん たまご 卵スープ
	あか	ぎゅうにゅう さば ツナ ぶたにく のり なまあげ	ぎゅうにゅう いか ハム ぶたにく なたと	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ しょうゆ チーズ たまご パーコン わかめ ひじき
	きいろ	ごはん さとう さといも	ごはん さつまいも あぶら さとう	ごはん パンコ あぶら	ごはん パンコ あぶら
	みどり	ほうれんそう にんじん	にんじん こまつな	にんじん いんげん	にんじん ブロッコリー
	栄養	しょうが もやし ねぎ はくさい こんにゃく	ねぎ きゅうり コーン もやし えのき メンマ	たまねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ ねぎ しめじ	カリフラワー えのき ごぼう はくさい たまねぎ ねぎ
649 kcal 31.0g 2.4g 640 kcal 27.0g 2.7g 666 kcal 24.4g 1.9g 636 kcal 33.0g 2.2g 590 kcal 24.8g 2.8g					
こんだて	13	14	15	16	17
	スポーツの日	こんこんスナック ゆでちゅうが 豆乳ごまみそ スープ	磯香和え ホキのコーンマヨ焼き ごはん ほうとう汁	きりかめのきんぴら つくね蒸し ごはん じゃがいも みそ汁	切り干大根のさっぱり和え ポテト春巻き ごはん 五目きのこ わかめスープ
	あか	ぎゅうにゅう だいず かたくちいわし ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ホキ かまぼこ のり とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ かつおぶし ささめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう パーコン チーズ ハム わかめ とうふ なたと とりにく
	きいろ	ゆでちゅうが さつまいも あぶら かたくりこ ごま	ごはん マヨネーズ ほうとう	にんじん あぶら パンコ ごま じゃがいも さとう	ごはん じゃがいも はるまきわ あぶら ごま
	みどり	にんじん チンゲンサイ	にんじん かぼちゃ こまつな	にんじん	にんじん
	栄養	ねぎ キャベツ もやし メンマ れんこん ごぼう コーン	たまねぎ コーン はくさい えのき ねぎ もやし	れんこん たまねぎ えのき こんにゃく ごぼう はくさい ねぎ だいこん	きりぼしだいこん キャベツ もやし えのき
660 kcal 27.3g 2.8g 678 kcal 29.5g 2.3g 608 kcal 22.7g 3.2g 638 kcal 23.8g 2.9g					
こんだて	20	21	22	23	24
	ごます和え れんこんミートグラタン ごはん かぼちゃ団子 スープ	はるさめサラダ かつおフライ ごはん マーボー 豆腐	りんご じゃこサラダ さかさカレー カレーあじごはん ホワイトシチュー	ストックサラダ 魚肉ソーセージ のり ごまお かにごり 炊き出し 豚汁	カロテンサラダ アーモンド トースト ポーク ビーンズ
	あか	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ パーコン とうふ	ぎゅうにゅう かつお ハム ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ソーセージ ぶたにく わかめ ツナ のり	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー
	きいろ	にんじん かぼちゃ	にんじん にら	にんじん マヨネーズ じゃがいも さとう	しょうゆ アーモンド マーガリン あぶら じゃがいも さとう
	みどり	れんこん たまねぎ しめじ キャベツ もやし だいこん	もやし たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ しいたけ	にんじん ブロッコリー こまつな	にんじん トマト かぼちゃ ブロッコリー
	栄養	たまねぎ だいこん	しめじ たまねぎ キャベツ りんご	だいこん たくあん こんにゃく ごぼう コーン おうとうかん パインかん	たまねぎ コーン セロリ
745 kcal 25.8g 2.3g 689 kcal 33.3g 2.1g 632 kcal 21.2g 3.0g 645 kcal 22.8g 2.7g 662 kcal 24.8g 2.7g					
こんだて	27	28	29	30	31
	カリフラワーサラダ ひじきとツナの佃煮 ごはん みそおでん	わかめとツナの 和え物 おおむぎめん きつね汁	しょうゆフレンチ 鶏肉のカレー塩こうじ焼き ごはん いも団子 汁	コーン入りおひたし いわしのかば焼き ごはん かきたま みそ汁	ハロウィンこんだて セルフオムライス ブロッコリーのシチュー ハロウィンくるごまプリン ぎゅうにゅう
	あか	ぎゅうにゅう ひじき ツナ ハム とりにく こんろ ちりめん かつおぶし	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ わかめ ツナ	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし わかめ とうふ あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう たまご とりにく ウインナー
	きいろ	にんじん じゃがいも ごま マヨネーズ	にんじん かたくりこ あぶら じゃがいも	にんじん かたくりこ あぶら さとう	にんじん あぶら さつまいも ホワイトルウ ごま チョコ 苺マクドナルド
	みどり	にんじん	にんじん こまつな	にんじん ほうれんそう	にんじん ピーマン
	栄養	カリフラワー キャベツ コーン だいこん こんにゃく	たまねぎ えのき はくさい きゅうり もやし ねぎ	もやし だいこん えのき ねぎ	ねぎ もやし えのき コーン
612 kcal 23.0g 2.3g 661 kcal 24.3g 2.7g 676 kcal 27.8g 2.2g 658 kcal 27.2g 2.3g 723 kcal 24.1g 2.6g					