

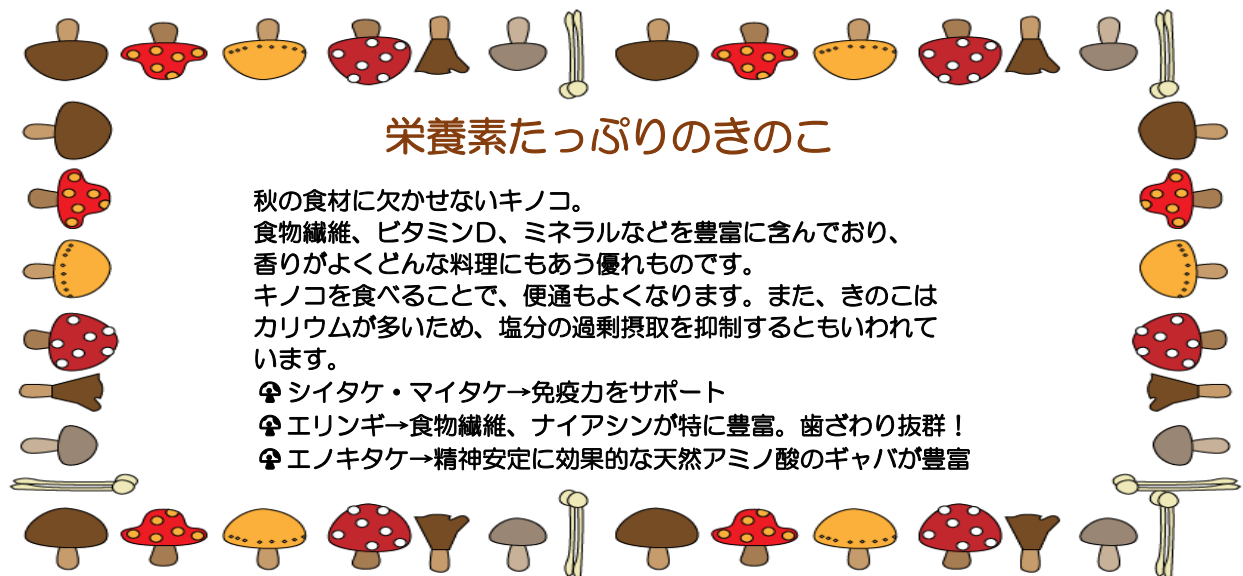
日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 水	ごはん かぼちゃコロッケ スパゲティーサラダ コンソメスープ オレンジ	精白米／じゃがいも／★ サラダ油／★パン粉／★ ミミパゲティ／上白糖／★ ホットケーキミックス	★牛乳／★豚ひき肉／★ スキムミルク／★無塩せ き0-10mm幅スライス	(冷)国産かぼちゃ40g／ 玉葱／きゅうり／にんじ ん／(冷)ホーロー／パセリ フレーク／★オレンジ／ ブルーベリー	牛乳 ブルーベリー	I値 - 431 kcal たんぱく質 14.3 g	脂 質 14.8 g 食塩相当量 0.9 g
2 木	わかめご飯 肉豆腐 小松菜のり和え 呉汁 パイン	精白米／白滝5cm／上白 糖／★サラダ油	★牛乳／★豚もも1cm幅 ／★豚ばら1cm幅／(冷) 焼きとうふ／きざみのり ／★大豆水煮／★(冷)き ざみ揚げ／★白みそ／ライ トツナグ水煮／糸かつお	玉葱／にんじん／長ねぎ ／(冷)小松菜／キャベツ ／だいこん／万能ねぎ／ パインアップル／青ピー マン	牛乳 和風チャーハン	I値 - 451 kcal たんぱく質 17.4 g	脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.4 g
3 金	焼きとり丼 大根サラダ 味噌汁 バナナ	精白米／上白糖／ごま油 ／★(冷)国産里芋乱切	★牛乳／★鶏ももこま切 れ／きざみのり／ライトツ ナグ水煮／★(冷)きざみ揚 げ／★白みそ	りょくとうもろやし／ゆか り／だいこん／にんじん ／(冷)ほうれん草／万能 ねぎ／バナナ／★国産黄 桃缶立方形	牛乳 2色ゼリー やさしい焼きリング	I値 - 370 kcal たんぱく質 19.0 g	脂 質 8.9 g 食塩相当量 1.1 g
6 月	お月見うどん レバーケチャップソース 十五夜デザート	★(冷)稲庭風うどん／★ (冷)国産里芋乱切／★サ ラダ油／★食パン／★いち ごジャム	★豚ばら1cm幅／月見ち らし蒲鉾／★鶏レバー1 cm幅／★牛乳	だいこん／にんじん／万 能ねぎ／国産干椎茸スライ ス／おろししょうが／玉葱 ／(冷)アロジ	牛乳 うさぎジャムサンド	I値 - 343 kcal たんぱく質 12.9 g	脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.5 g
7 火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き かみかみサラダ のっぺい汁 バナナ	精白米／★マーマレード ／★マヨドレ／★(冷)国 産里芋乱切／白滝5cm／ 片栗粉／★いりごま白	★牛乳／★鶏もも20g／ ★無塩せき0-10mm幅ス ライス／★(冷)きざみ揚げ ／(冷)減塩しらす	おろししょうが／おろし にんにく／(冷)ささがき ごぼう／(冷)ほうれん草 ／にんじん／だいこん／ 国産干椎茸スライス／万 能ねぎ／バナナ	牛乳 じゃこご飯	I値 - 441 kcal たんぱく質 20.8 g	脂 質 9.4 g 食塩相当量 1.3 g
8 水	ごはん ミートローフ チーズサラダ コンソメスープ オレンジ	精白米／★パン粉／上白 糖／★サラダ油／★マカ ロニ	★牛乳／★豚ひき肉／★ 減塩かつお／★無塩せ き0-10mm幅スライス／★き な粉	玉葱／(冷)ミックスパ プリ／キャベツ／にんじん ／(冷)ホーロー／パセリ フレーク／★オレンジ	牛乳 マカロニきんこ	I値 - 413 kcal たんぱく質 17.7 g	脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.1 g
9 木	ごはん さばの塩焼き ひじきと秋野菜煮 味噌汁 パイン	精白米／さつまいも／ご ま油／上白糖／★いりご ま白／(冷)カブネギ／テ レリッパ／★サラダ油	★牛乳／(冷)サバ切身(骨 取り)／ひじき／★とりひ き肉／★もめん豆腐／ カットわかめ／★白みそ	にんじん／れんこん／ (冷)イグツ／玉葱／パ インアップル／パセリフ レーク	牛乳 フライドポテト	I値 - 409 kcal たんぱく質 15.4 g	脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.0 g
10 金	カレーライス ほうれん草のきあえ コンソメスープ バナナ	精白米／じゃがいも／★ サラダ油／上白糖／3-ソ ー	★牛乳／★豚もも1cm幅 ／★スキムミルク／きざ みのり／★無塩せき0-1 0mm幅スライス	玉葱／にんじん／トマト スライス／(冷)ほうれん草 ／えのきたけ／ふなしめじ ／キャベツ／バナナ／国 産みかん1号缶	牛乳 フルーチェ ウエハース	I値 - 464 kcal たんぱく質 14.4 g	脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.1 g
14 火	ごはん 豆腐中華煮 ブロッコリーのしらす和え 中華スープ 柿	精白米／ごま油／片栗粉 ／★薄力粉／★サラダ油 ／さび砂糖	★牛乳／★サイコロ豆腐 ／★豚もも1cm幅／★豚 ばら1cm幅／★(冷)きざ み揚げ／(冷)減塩しらす ／きざみのり／★無塩せ き0-10mm幅スライス	チンゲンツァイ／にんじ ん／国産干椎茸スライ ス／りょくとうもろやし ／(冷)ほうれん草／おろ しにんにく／おろしし ょうが／(冷)アロジ／に ら／(冷)ホーロー／かき(種 なし)	牛乳 手作りちんすこう	I値 - 426 kcal たんぱく質 15.0 g	脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.0 g
15 水	ごはん ぶりの照り焼き ほうれん草の納豆あえ けんちん汁 バナナ	精白米／ながいも／★ (冷)国産里芋乱切／★ミ ミパゲティ／★サラダ油	★牛乳／(冷)骨なしぶり 切身／★(冷)ひきわり 納豆／★もめん豆腐／★ 無塩せき0-10mm幅スライ ス／★パルメザンチーズ	おろししょうが／(冷)ほ うれん草／にんじん／ (冷)ささがきごぼう／国 産干椎茸スライス／万 能ねぎ／バナナ／なす／玉 葱／青ピーマン	牛乳 おやつナポリタン	I値 - 416 kcal たんぱく質 18.4 g	脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.1 g
16 木	ごはん 和風きのこハンバーグ にんじんサラダ 味噌汁 オレンジ	精白米／★パン粉／★サ ラダ油／上白糖／片栗粉	★牛乳／★豚ひき肉／ライ トツナグ水煮／カットわ かめ／★白みそ	玉葱／ふなしめじ／えの きたけ／にんじん／(冷) ほうれん草／★オレンジ ／だいこん／長ねぎ／ゆ かり	牛乳 2色おにぎり	I値 - 402 kcal たんぱく質 14.6 g	脂 質 10.9 g 食塩相当量 1.1 g
17 金	チキンソテー コールスローサラダ コンソメスープ やさしいジュース	精白米／★無塩バター／ ★サラダ油／★初仕ス ／★パン粉／★マヨドレ ／★(冷)クレープシート ／さつまいも／上白糖／ 粉糖	★牛乳／★鶏ももこま切 れ／★スキムミルク／★ パルメザンチーズ／★無 塩せき0-10mm幅スライ ス／★無塩せき0-10mm幅 スライス	玉葱／ふなしめじ／にん じん／パセリフレーク／ キャベツ／(冷)ホーロー ／(冷)ほうれん草／ダイ ストマト／国産リッパ ス	牛乳 さつまいもクレープ	I値 - 484 kcal たんぱく質 16.0 g	脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.1 g
20 月	ビビンバ 春雨のあえもの 中華スープ 柿	精白米／上白糖／ごま油 ／★いりごま白／国産は るさめカット／★薄力粉 ／白玉粉	★牛乳／★豚ひき肉／ライ トツナグ水煮／★無塩せ き0-10mm幅スライス／★鶏 ももこま切れ	長ねぎ／おろししょうが ／おろしにんにく／(冷) ほうれん草／りょくとう もろやし／にんじん／き ゅうり／チンゲンツァイ ／玉葱／かき(種なし)／だ いこん／(冷)小松菜	牛乳 すいとん	I値 - 409 kcal たんぱく質 16.3 g	脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.3 g

きりん組
リクエスト
メニュー先生の
おすすめ
メニューきりん組
リクエスト
メニュー先生の
おすすめ
メニュー

誕生会メニュー

21 ／ 火	ごはん 鶏肉と根菜の炒め煮 キャベツゆかりあえ 味噌汁 バナナ	精白米／白滝5cm／★ (冷)国産里芋乱切／★サ ラダ油／上白糖／★食パ ン／★無塩バター	★牛乳／★鶏ももこま切 れ／★(冷)きざみ揚げ／ ★白みそ／つばあん	れんこん／(冷)ささがき ごぼう／にんじん／国産 干椎茸ｽﾗｲｽ／(冷)ｲｸﾗ／ キャベツ／きゅうり／ゆ かり／えのきたけ／長ね ぎ／バナナ	牛乳 あんトースト 牛乳	Iﾅﾅｷﾞ - 404 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 1.1 g
22 ／ 水	野菜ラーメン いもそばろあん カル鉄ヨーグルト	(冷)学給用食塩ﾎﾞﾂｰﾂ／ じゃがいも／★(冷)国産 里芋乱切／上白糖／片栗 粉／★ホットケーキミッ クス／★サラダ油	★牛乳／★豚もも1cm幅 ／★豚ばら1cm幅／(冷) すこやかなると巻／★豚 ひき肉／★ｶﾙﾃｰｸﾞﾙﾄ／ ★スキムミルク／★無塩 せきりｸﾅｰ5mm幅ｽﾗｲｽ	玉葱／にんじん／りよく とうもろし／キャベツ／ (冷)ﾎｰﾙｰﾝ／万能ねぎ／ パセリﾌﾚｰｸ	牛乳 ケーキサレ 牛乳	Iﾅﾅｷﾞ - 430 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.3 g
23 ／ 木	ごはん 鮭のにんじん衣焼き 海藻サラダ コンソメスープ オレンジ	精白米／★マヨドレ／★ サラダ油	★牛乳／★(冷)秋鮭切身 (骨取り)／海藻ミックス ／(冷)減塩しらす／ﾌﾗｲﾀﾞ ﾙｰｸ水煮／★無塩せきり ｸﾅｰ5mm幅ｽﾗｲｽ／★とり ひき肉／刻み昆布	(冷)人参ペースト／パセ リﾌﾚｰｸ／海藻ミックス ／(冷)減塩しらす／玉 葱／(冷)ﾎｰﾙｰﾝ／★オ レンジ	牛乳 昆布ごはん 牛乳	Iﾅﾅｷﾞ - 412 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 1.3 g
24 ／ 金	ごはん とりのつくね煮 きのこ炒め 味噌汁 柿	精白米／片栗粉／上白糖 ／★ごまロール	★牛乳／★とりひき肉／ ★無塩せきりｸﾅｰ5mm幅 ｽﾗｲｽ／★(冷)きざみ揚げ ／カットわかめ／★白みそ	玉葱／おろししょうが／ 生しいたけ／ぶなしめじ ／(冷)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ／(冷)さ さがきごぼう／かき(種な し)	牛乳 ごまロール 牛乳	Iﾅﾅｷﾞ - 397 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.4 g
27 ／ 月	ごはん 豚肉の生妻焼き ブロッコリーサラダ 呉汁 オレンジ	精白米／上白糖／★サラ ダ油／★ホットケーキ ミックス	★牛乳／★豚もも1cm幅 ／★豚ばら1cm幅／★無 塩せきりｸﾅｰ5mm幅ｽﾗｲｽ ／★大豆水煮／★(冷)さ ざみ揚げ／★白みそ／★ スキムミルク／★減塩ｶｯ ﾄﾌｧｰｽ	玉葱／おろししょうが／ ﾋﾞｰﾏｼﾞｸｽ／(冷)ﾌﾞﾛｯ ｺﾘｰ／にんじん／だいこん ／万能ねぎ／★オレンジ ／(冷)ｸﾘｰﾑｺｰﾝ／ (冷)ﾎｰﾙｰﾝ	牛乳 コーンパンケーキ 牛乳	Iﾅﾅｷﾞ - 442 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.1 g
28 ／ 火	ごはん かれの煮つけ 切干大根の煮物 味噌汁 バナナ	精白米／上白糖／★サラ ダ油／★(冷)国産里芋乱 切／★焼そば	★牛乳／(冷)かれい切身 (骨取り)／★とりひき肉 ／★白みそ／★豚ばら1 cm幅／糸かつお	おろししょうが／(冷)ほ うれん草／にんじん／切 干大根／国産干椎茸ｽﾗｲ ｽ／玉葱／万能ねぎ／バ ナナ／キャベツ	牛乳 焼きそば 牛乳	Iﾅﾅｷﾞ - 451 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.4 g
29 ／ 水	ごはん 鶏ののり塩唐揚げ 五色あえ すまし汁 柿	精白米／片栗粉／★サラ ダ油／★白玉麴／上白糖	★牛乳／★鶏もも20g／ 青のり／糸かつお／★ (冷)きざみ揚げ	(冷)小松菜／りよくとう もろし／にんじん／ぶな しめじ／(冷)ﾎｰﾙｰﾝ／万 能ねぎ／玉葱／かき(種な し)	牛乳 きつねおにぎり 牛乳	Iﾅﾅｷﾞ - 457 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 0.9 g
30 ／ 木	ごはん いり豆腐 キャベツ梅あえ 味噌汁 バナナ	精白米／★サラダ油／上 白糖／★ﾌﾞﾗﾝﾃﾞｰﾙ	★牛乳／★もめん豆腐／ ★豚ひき肉／(冷)減塩し らす／★(冷)きざみ揚げ ／★白みそ／★きな粉	にんじん／国産干椎茸ｽﾗ ｲｽ／長ねぎ／おろしし ょうが／キャベツ／きゅう り／ｶﾘﾌﾒ／だいこん／ 万能ねぎ／バナナ	牛乳 きなこ揚げパン 牛乳	Iﾅﾅｷﾞ - 443 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.2 g
31 ／ 金	かぼちゃクリームスパゲテ ミニハンバーグ コンソメスープ ぶどうゼリー	★ﾐﾆﾊﾞｰｸﾞﾃｲ／★サラダ 油／★ﾎｯﾄﾄﾚｰｽ／ぶどう ゼリー／★むしパンミッ クス	★牛乳／★鶏ももこま切 れ／★スキムミルク／ミ ニハンバーグ	玉葱／にんじん／(冷)ﾌ ﾞﾛｯｺﾘｰ／国産マッシュ ﾙｰﾑｽﾗｲｽ／(冷)うらご し／かぼちゃ／(冷)ﾎｰﾙｰ ﾝ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン 牛乳	Iﾅﾅｷﾞ - 449 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.3 g
			月平均栄養価	エネルギー 425 kcal 脂 質 13.9 g	タンパク質 17.0 g 食塩相当量 1.2 g	

(★印はアレルギー除去対象食品です)



栄養素たっぷりのきのこ

秋の食材に欠かせないキノコ。
食物繊維、ビタミンD、ミネラルなどを豊富に含んでおり、
香りがよくどんな料理にもあう優れたものです。
キノコを食べることで、便通もよくなります。また、きのこは
カリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれて
います。

- 🍄 シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- 🍄 エリンギ→食物繊維、ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- 🍄 エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

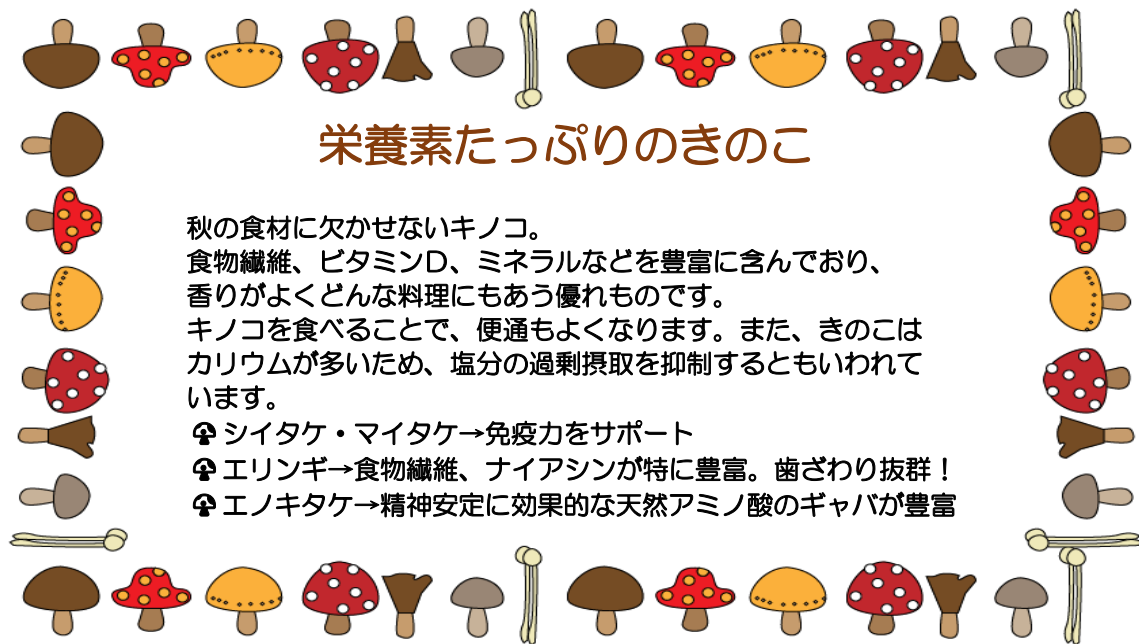
日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 ／ 水	ごはん かぼちゃころっけ すばけていーさらだ こんそめすーぶ おれんじ	精白米／じゃがいも／★ サラダ油／★パン粉／★ ミニトマト／上白糖／★ ホットケーキミックス	★豚ひき肉／★スキムミ ルク／★無塩せき0-1mm5 mm幅スライス／★牛乳／★牛 乳	(冷)国産かぼちゃ40g／ 玉葱／きゅうり／にんじ ん／(冷)ホーロー／パセリ フレーク／★オレンジ／ ブルー	ぎゅうにゅう	I値-	594 kcal
					ぶるーんほっとけーき	たんぱく質	19.4 g
						脂 質	19.9 g
2 ／ 木	わかめごはん にくどうふ こまつなのりあえ こじる ばいん	精白米／白滝5cm／上白 糖／★サラダ油	★豚もも1cm幅／★豚ば ら1cm幅／(冷)焼きとう ふ／きざみのり／★大豆 水煮／★(冷)きざみ揚げ ／★白みそ／★牛乳／ライ トサルワーク水煮／糸かつお	玉葱／にんじん／長ねぎ ／(冷)小松菜／キャベツ ／だいこん／万能ねぎ／ パインアップル／青ピー マン	ぎゅうにゅう	I値-	629 kcal
					わふうちゃーはん	たんぱく質	24.2 g
						脂 質	18.8 g
3 ／ 金	やきとりどん だいこんさらだ みそしる ばなな	精白米／上白糖／ごま油 ／★(冷)国産里芋乱切	★鶏ももこま切れ／きざ みのり／ライトサルワーク ／★(冷)きざみ揚げ／★ 白みそ／★牛乳	りょくとうもやし／ゆか り／だいこん／にんじん ／(冷)ほうれん草／万能 ねぎ／バナナ／★国産黄 桃缶立方	ぎゅうにゅう	I値-	506 kcal
					にしょくぜりー	たんぱく質	26.3 g
					やさしいやきりんぐ	脂 質	11.9 g
6 ／ 月	おつきみうどん れはーけちゅっぶそーす じゅうごやでーと	★(冷)稲庭風うどん／★ (冷)国産里芋乱切／★サ ラダ油／★食パン／★い ちごジャム	★豚ばら1cm幅／月見ち らし蒲鉾／★鶏レバー1 cm幅／★牛乳	だいこん／にんじん／万 能ねぎ／国産干椎茸スライ ス／おろししょうが／玉葱 ／(冷)アロジール	ぎゅうにゅう	I値-	509 kcal
					うさぎじゃむさんど	たんぱく質	20.1 g
						脂 質	24.3 g
7 ／ 火	ごはん とりのまーまれーどやき かみかみさらだ のっぺいじる ばなな	精白米／★マーマレード ／★マヨドレ／★(冷)国 産里芋乱切／白滝5cm／ 片栗粉／★いりこま白	★鶏もも20g／★無塩せ き0-1mm5mm幅スライス／★ (冷)きざみ揚げ／★牛乳 (冷)減塩しらす	おろししょうが／おろし にんにく／(冷)ささがき ごぼう／(冷)ほうれん草 ／にんじん／だいこん／ 国産干椎茸スライス／万能 ねぎ／バナナ	ぎゅうにゅう	I値-	613 kcal
					じゃこごはん	たんぱく質	29.3 g
						脂 質	12.6 g
8 ／ 水	ごはん みーとろーふ ちーすさらだ こんそめすーぶ おれんじ	精白米／★パン粉／上白 糖／★サラダ油／★マカ ロニ	★豚ひき肉／★牛乳／★ 減塩かつお／★無塩せ き0-1mm5mm幅スライス／★ 牛乳／★きな粉	玉葱／(冷)ミックスパッ ッ／キャベツ／にんじん／ (冷)ホーロー／パセリフ レーク／★オレンジ	ぎゅうにゅう	I値-	576 kcal
					マカロニきなこ	たんぱく質	25.1 g
						脂 質	20.6 g
9 ／ 木	ごはん さばのしおやき ひじきとあきやさいに みそしる ばいん	精白米／さつまいも／ご ま油／上白糖／★いりこ ま白／(冷)ルルポネトクリ ル／★サラダ油	(冷)サバ切身(骨取り)／ ひじき／★とりひき肉／ ★もめん豆腐／カットわ かめ／★白みそ／★牛乳	にんじん／れんこん／ (冷)イグツ／玉葱／パイン アップル／パセリフレー ク	ぎゅうにゅう	I値-	602 kcal
					ふらいどぼと	たんぱく質	23.9 g
						脂 質	26.1 g
10 ／ 金	かれーらいす ほうれんそうえのきあえ コンソメスープ ばなな	精白米／じゃがいも／★ サラダ油／上白糖／1-2 mm幅スライス	★豚もも1cm幅／★スキ ムミルク／きざみのり／ ★無塩せき0-1mm5mm幅 スライス／★牛乳	玉葱／にんじん／トマト スライス／(冷)ほうれん草／ えのきたけ／ぶなしめじ ／キャベツ／バナナ／国産 みかん1号缶	ひるーちえ	I値-	592 kcal
					うえはーす	たんぱく質	17.6 g
						脂 質	17.0 g
14 ／ 火	ごはん とうふちゅうかに ぶろっこりーのしらすあえ ちゅうかすーぶ かき	精白米／ごま油／片栗粉 ／★薄力粉／★サラダ油 ／きび砂糖	★サイコロ豆腐／★豚も も1cm幅／★豚ばら1cm 幅／★(冷)きざみ揚げ／ (冷)減塩しらす／きざみ のり／★無塩せき0-1mm5 mm幅スライス／★牛乳	チンゲンツァイ／にんじ ん／国産干椎茸スライ ス／りょくとうもやし／おろ しにんにく／おろししょ うが／(冷)アロジール／に ら／(冷)ホーロー／かき(種 なし)	ぎゅうにゅう	I値-	584 kcal
					てつくりちんすこう	たんぱく質	20.9 g
						脂 質	21.4 g
15 ／ 水	ごはん ぶりのてりやき ほうれんそうなっとうあえ けんちんじる ばなな	精白米／ながいも／★ (冷)国産里芋乱切／★ミニ トマト／★サラダ油	(冷)骨なしぶり切身／ ★(冷)ひきわり納豆／★ もめん豆腐／★牛乳／★ 無塩せき0-1mm5mm幅ス ライス／★パルメザンチー ーズ	おろししょうが／(冷)ほ うれん草／にんじん／ (冷)ささがきごぼう／国 産干椎茸スライス／万能 ねぎ／バナナ／なす／玉葱 ／青ピーマン	ぎゅうにゅう	I値-	608 kcal
					なほりたん	たんぱく質	28.7 g
						脂 質	20.0 g
16 ／ 木	ごはん わふうきのこはんばーぐ にんじんさらだ みそしる おれんじ	精白米／★パン粉／★サ ラダ油／上白糖／片栗粉	★豚ひき肉／★牛乳／ライ トサルワーク水煮／カット わかめ／★白みそ／★牛乳	玉葱／ぶなしめじ／えの きたけ／にんじん／(冷) ほうれん草／★オレンジ ／だいこん／長ねぎ／ゆ かり	ぎゅうにゅう	I値-	563 kcal
					にしょくおにぎり	たんぱく質	21.1 g
						脂 質	15.9 g
17 ／ 金	ちきんどりあ こーるすーさらだ こんそめすーぶ やさしいじゅす	精白米／★無塩バター／ ★サラダ油／★お肉の ／★パン粉／★マヨドレ ／★(冷)クレープシート ／さつまいも／上白糖／ 粉糖	★鶏ももこま切れ／★牛 乳／★スキムミルク／★ パルメザンチーズ／★ 無塩せき0-1mm5mm幅ス ライス／★無塩せき0-1mm 幅スライス／★牛乳	玉葱／ぶなしめじ／にん じん／パセリフレーク／ キャベツ／(冷)ホーロー ／(冷)ほうれん草／ダイ ストマト／国産リッタイ カット	ぎゅうにゅう	I値-	621 kcal
					さつまいもくれーぶ	たんぱく質	20.7 g
						脂 質	22.8 g
20 ／ 月	びびんぼん はるさめのあえもの ちゅうかすーぶ かき	精白米／上白糖／ごま油 ／★いりこま白／国産は るさめカット／★薄力粉 ／白玉粉	★豚ひき肉／ライトサル ワーク水煮／★無塩せき 0-1mm5mm幅スライス ／★牛乳／★鶏 ももこま切れ	長ねぎ／おろししょうが ／おろしにんにく／(冷) ほうれん草／りょくとう もやし／にんじん／きゅ うり／チンゲンツァイ ／玉葱／かき(種なし)／ だいこん／(冷)小松菜	ぎゅうにゅう	I値-	559 kcal
					すいとん	たんぱく質	22.2 g
						脂 質	18.1 g
21 ／ 火	ごはん とりにくとこんさいいため きゃべつゆかりあえ みそしる ばなな	精白米／白滝5cm／★ (冷)国産里芋乱切／★サ ラダ油／上白糖／★食 パン／★無塩バター	★鶏ももこま切れ／★ (冷)きざみ揚げ／★白 みそ／★牛乳／つばあん	れんこん／(冷)ささがき ごぼう／にんじん／国産 干椎茸スライス／(冷)イ グツ／キャベツ／きゅう り／ゆかり／えのきたけ ／長ねぎ／バナナ	ぎゅうにゅう	I値-	555 kcal
					あんこーすと	たんぱく質	20.6 g
						脂 質	14.4 g
22 ／ 水	やさいらーめん いもそぼろあん かるてつよーぐと	(冷)学給用食塩0.05-1 mm幅スライス／じゃがい も／★(冷)国産里芋乱切 ／上白糖／片栗粉／★ ホットケーキミッ クス／★サラダ油	★豚もも1cm幅／★豚ば ら1cm幅／(冷)すこやか なると巻／★豚ひき肉 ／★加熱ヨーグルト／★牛 乳／★スキムミルク ／★無塩せき0-1mm幅 スライス	玉葱／にんじん／りょく とうもやし／キャベツ ／(冷)ホーロー／万能 ねぎ／パセリフレーク	ぎゅうにゅう	I値-	578 kcal
					けーくさ	たんぱく質	27.0 g
						脂 質	19.0 g

きりん組
リクエスト
メニュー先生の
おすすめ
メニューきりん組
リクエスト
メニュー先生の
おすすめ
メニュー

誕生会メニュー

きりん組
リクエスト

23 ／ 木	ごはん さけのにんじんこもやき かいそうさらだ こんそめすーぶ おれんじ	精白米／★マヨドレ／★ サラダ油	★(冷)秋鮭切身(骨取り) ／海藻ミックス／(冷)減 塩しらす／aitoフルク水 煮／★無塩せきり(ナ-5mm 幅)ｽｽﾞ／★牛乳／★とり ひき肉／刻み昆布	(冷)人参ペースト／パセ リフレーク／にんじん／ 玉葱／(冷)ﾎｰﾙｰﾝ／★オ レンジ	ぎゅうにゅう こんぶごはん	Iﾎﾟﾀｰ - 579 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.9 g
24 ／ 金	ごはん とりのつくねに きのこいため みそしる かき	精白米／片栗粉／上白糖 ／★ごまローラー	★とりひき肉／★無塩せ きﾊﾞｰﾝ5mm幅ｽｽﾞ／★ (冷)きざみ揚げ／カット わかめ／★白みそ／★牛 乳	玉葱／おろししょうが／ 生しいたけ／ふなしめじ ／(冷)ﾌｵｰｼｰ／(冷)ささ がきこぼろ／かき(種な し)	ぎゅうにゅう ごまろーる	Iﾎﾟﾀｰ - 560 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.0 g
27 ／ 月	ごはん ぶたにくのしょうがやき ぶろっこりーさらだ こじる おれんじ	精白米／上白糖／★サラ ダ油／★ホットケーキ ミックス	★豚もも1cm幅／★豚ば ら1cm幅／★無塩せき0-ｽ ｽ5mm幅ｽｽﾞ／★大豆水 煮／★(冷)きざみ揚げ／ ★白みそ／★牛乳／★牛 乳／★スキムミルク／★ 減塩ｶｯﾁｰｽﾞ	玉葱／おろししょうが／ ﾋｰﾏｽﾞﾐｯｽﾞ／(冷)ﾌｵｰｼｰ ／にんじん／だいこん／ 万能ねぎ／★オレンジ／ (冷)ｸﾘｰﾑｺｰﾝ／ (冷)ﾎｰﾙｰﾝ	ぎゅうにゅう こーんばんけーき	Iﾎﾟﾀｰ - 606 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 24.1 g 食塩相当量 1.5 g
28 ／ 火	ごはん かれいのにつけ きりぼしだいこんのもの みそしる ばなな	精白米／上白糖／★サラ ダ油／★(冷)国産里芋乱 切／★焼そば	(冷)かれい切身(骨取り) ／★とりひき肉／★白み そ／★牛乳／★豚ばら1 cm幅／糸かつお	おろししょうが／(冷)ほ うれん草／にんじん／切 干大根／国産干椎茸ｽｽﾞ ／玉葱／万能ねぎ／ﾊﾅ ﾅ／ｷｬﾍﾞｯﾂ	ぎゅうにゅう やしそば	Iﾎﾟﾀｰ - 622 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.9 g
29 ／ 水	ごはん とりのりしおからあげ ごしょくあえ すましじる かき	精白米／片栗粉／★サラ ダ油／★白玉麩／上白糖	★鶏もも20g／青のり／ 糸かつお／★牛乳／★ (冷)きざみ揚げ	(冷)小松菜／りよくとう もやし／にんじん／ふな しめじ／(冷)ﾎｰﾙｰﾝ／万 能ねぎ／玉葱／かき(種 なし)	ぎゅうにゅう きつねおにぎり	Iﾎﾟﾀｰ - 633 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.3 g
30 ／ 木	ごはん いりどうふ きゃべつうめあえ みそしる ばなな	精白米／★サラダ油／上 白糖／★ﾊﾞﾀｰｰｰ	★もめん豆腐／★豚ひき 肉／(冷)減塩しらす／★ (冷)きざみ揚げ／★白み そ／★牛乳／★きな粉	にんじん／国産干椎茸ｽ ｽｽﾞ／長ねぎ／おろしし ょうが／ｷｬﾍﾞｯﾂ／きゅう り／ｶｷｶﾒ／だいこん／ 万能ねぎ／ﾊﾅﾅ	ぎゅうにゅう きなこあげばん	Iﾎﾟﾀｰ - 642 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 24.1 g 食塩相当量 1.6 g
31 ／ 金	かぼちゃくりーむすばげてい ﾊﾙﾊﾞｰｸﾞ こんそめすーぶ ぶどうゼリー ハロウィンメニュー	★ﾐﾆﾊﾟｰｸﾞﾃｰ／★サラダ 油／★ﾛｲﾄﾞｰｽ／ぶどう ゼリー／★むしﾊﾝﾐｯ ｸｽ	★鶏ももこま切れ／★ｽ ｷﾑﾐﾙｸ／★牛乳／ミ ﾆﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ／★牛乳	玉葱／にんじん／(冷)ﾌ ｵｰｼｰ／国産ﾏｯｼｭ ﾙｰﾑｽｽﾞ／(冷)うらこ し(かぼちゃ)／(冷)ﾎｰﾙｰﾝ	ぎゅうにゅう かぼちゃむしばん 	Iﾎﾟﾀｰ - 571 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.4 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)			月 平 均 栄 養 価	エネルギー 586 kcal 脂 質 19.1 g	タンパク質 23.8 g 食塩相当量 1.5 g	



栄養素たっぷりのきのこ

秋の食材に欠かせないキノコ。
食物繊維、ビタミンD、ミネラルなどを豊富に含んでおり、
香りがよくどんな料理にもあう優れたものです。
キノコを食べることで、便通もよくなります。また、きのこは
カリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれて
います。

- 🍄 シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- 🍄 エリンギ→食物繊維、ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- 🍄 エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富