

多事献立表 今季 黑橄榄绿一块









10月27日	G		10月28日	0		10月29日	9	3	10月30日	E	3	10月31日	a car		11月1日	A		
ご飯 (B)			ご飯			ご飯			ご飯			ハロー			ご飯			
コンソメス・	ー ス(E	3)	味噌汐	+ 6		中華ス-	-73		味噌汁	†		にんじんし			味噌;	† 😂		
A 味噌ラ	ーメン	•	A ऊपा०भ	りんだ	きき	A 麻婆	なす(A さばの	塩焼き	<u></u>	パンプキン	スーフ	}	A あじの生き	き漬け焼き		
B ますのクリー	ムソー	スがけ	B 豚肉と厚抹	易げの	煮物	B ツナλι	印焼	ŧ	B 豚肉ソテーおう	3レソー	スがけ	南瓜コロッケとイナ	リングフ	フライ	B 肉団子の)酢豚風		
シュウマ	71		れんこんのり	<u></u> 	め	かぶのE	当煮		マカロニソ	/テー		野菜とチーズ	のサラ	ダ	ひじきの五目煮			
青菜のご	手和え		チンゲン菜の	の磯和	え	キャベツのロ	中華和	え	春菊のなめ	茸和え	į	.	4	•	チンゲン菜ので	おかか和え		
りんご	りんご缶			漬物			漬物			漬物			الله الله			胡瓜の浅漬け		
栄養成分	Α	В	栄養成分	Α	В	栄養成分	Α	В	栄養成分	Α	В	栄養成分	Α		栄養成分	A E		
エネルギー(kcal)	570	613	エネルギー(kcal)	521	491	エネルギー (kcal)	515	449	エネルギー(kcal)	483	519	エネルギー (kcal)	671		エネルギー (kcal)	438 50		
たんぱく(g)	24.7	26.0	たんぱく(g)	20.2	19.8	たんぱく(g)	14.9	20.0	たんぱく(g)	21.3	19.7	たんぱく(g)	16.6		たんぱく(g)	21.2 16		
塩分(g)	3.8	3.0	塩分(g)	3.1	3.2	塩分(g)	3.3	3.5	塩分(g)	3.7	3.8	塩分(g)	4.3		塩分(g)	3.7 3.		
おやつ 酒饅頭		おやつ ライチゼリー		おやつ 吹雪饅頭&ジョア		おやつ いちごクリームサンドケーキ		おやつ 紫芋ようかん		おやつ 今川焼カスタード								
	6			- 34	1						•		-51					
11月3日			11月4日	C	9	11月5日	7	3	11月6日	E C	9	11月7日		3	11月8日			
11月3日	-	J	11月4日 ご飯 (4	9	11月5日 ご飯(I		3	11月6日 ご飯	**	9	11月7日 ご飯(E		3	11月8日 五目御			
				A)			3)	3					3)		五目御			
ご能	スープ		ご飯(A	A)	3	ご飯(I	3)	3	ご飯	マーマ		ご飯(日	3) スープ		五目御	計 😂		
ご飯コンソメス	スープ	ıL	ご飯 (A すまし A 豆腐ステー	A) 計 十野 葬	きあん	ご飯(I	B) 十 #	3 **あん	ご飯 コンソメス	マース		ご飯(I コンソメフ	3) スープ ドカレ	_	五目御 すまし A 豚肉の黒	飯 汁 谷 ごき焼き		
ご飯 コンソメス A たらのと	スープ	ルース	ご飯 (A すまし A 豆腐ステー	A) 計 キ野菜 ナパス・	きあん	ご飯(I 味噌) A 豚	B) 十 件 竞き甘酢	きあん	ご飯 コンソメス A 鶏肉のト	マト	煮焼き	ご飯(E コンソメ7 A シーフー	3) スープ ドカレ 豚肉の物		五目御 すまし A 豚肉の黒	飯 汁 谷 ごき焼き 華あんか		
ご飯 コンソメス A たらのと B チキンカツタ	スープ シニエ! の炒め	ル ソース が物	ご飯 (A すまし A 豆腐ステー B 和風ツ	A) 計 キ野菜 ナパス・	き あん	ご飯(I 味噌) A 豚 B かにかま卵板	者 持 竞 士 新 章		ご飯 コンソメ7 A 鶏肉のト B 白身魚の子	マーズ	意焼きめ物	ご飯(I コンソメ7 A シーフー B チンゲン菜と	3) スープ ドカレ 豚肉の物	一	五目御 すまし A 豚肉の黒 B さわらの中 南瓜のt	飯 汁 (学) ごき焼き 華あんか 計煮		
ご飯 コンソメス A たらのし B チキンカッタ ハムともやし	スープ ンニエ ルタル' の炒む ごま和	ル ソース が物	ご飯 (A すまし A 豆腐ステー B 和風ツコ 大根金	A) 十野芽 ナパス・ 平	き あん	ご飯(I 味噌) A 豚 B かにかま卵り	まませず はままる ナム		ご飯 コンソメス A 鶏肉のト B 白身魚の子 竹輪といんげん	マープトラグ	意焼きめ物	ご飯(E コンソメ? A シーフー B チンゲン菜と コロッ	3) スープ ドカレ 豚肉の物 ケ グ ンのサ	一・め物	五目御 すまし A 豚肉の黒 B さわらの中 南瓜のt	飯 汁 ② ごき焼き 華あんか 計煮 さび和え		
ご飯 コンソメス A たらのと B チキンカツタ ハムともやし いんげんのこ	スープ ンニエ ルタル' の炒む ごま和	ル ソース が物	ご飯 (A) すまし A 豆腐ステー B 和風ツラ 大根金 キャベツの酢	A) 十野芽 ナパス・ 平	き あん	ご飯(I 味噌) A 豚 B かにかま卵り なすの信 チンゲン菜の	まませず はままる ナム		ご飯 コンソメス A 鶏肉のト B 白身魚の子 竹輪といんげん マカロニナ	マープトラグ	意焼きめ物	ご飯(E コンソメ: A シーフー B チンゲン菜と コロッ キャベツとコー	3) スープ ドカレ 豚肉の物 ケ グ ンのサ	一・め物	五目御 すまし A 豚肉の黒 B さわらの中 南瓜のt	飯 汁 ② ごき焼き 華あんか 計煮 さび和え		
ご飯 コンソメス A たらのと B チキンカッタ ハムともやし いんげんのご 昆布佃	スープ ルタル のからごま和	ルソースが物え	ご飯 (A) すまし A 豆腐ステー B 和風ツラ 大根金 キャベツの酢	A) 十野菜 ナパス 平 味噌和	きあんタ	ご飯(I 味噌) A 豚 B かにかま卵り なすの信 チンゲン菜の	井井・田煮のナム	IL	ご飯 コンソメス A 鶏肉のト B 白身魚の子 竹輪といんげん マカロニナ 漬物	マース ーズ この妙 ナラダ	煮焼きめ物	ご飯(E コンソメス A シーフー B チンゲン菜と コロッ キャベツとコー フルーツヨー	3) スープ ドカレ 豚肉の物 ケ (ンのサ ーグル	一・め物	五目御 すまし A 豚肉の黒 B さわらの中 南瓜のt もやしのわこ みかん	飯 汁 (学) ご き焼き 華 あんか 主煮 こび和え 缶		
ご飯 コンソメス A たらのと B チキンカッタ ハムともやし いんげんのこ 昆布佃 栄養成分	スープ ルタル の炒め ごま和 煮	ル ソース か物 え B	ご飯 (A) すまし A 豆腐ステー B 和風ツュ 大根金 キャベツの酢 パイン 栄養成分	A) 十野菜 ナパス 平 味噌和	きあん タ ロネ B	ご飯(I 味噌) A 豚 B かにかま卵り なすの信 チンゲン菜の カクテ! 栄養成分	まませい おきせい はままます。 はままます。 はままます。 はままます。 はまままます。 はまままます。 はままままます。 はまままままます。 はまままままままままま	IL B	ご飯 コンソメス A 鶏肉のト B 白身魚の子 竹輪といんげん マカロニナ 漬物	マープ マト! ニーズ! この妙 ナラダ	意 焼き め物	ご飯(E コンソメン A シーフー B チンゲン菜と コロッ キャベツとコー フルーツョー 栄養成分	3) スープ ドカレ 豚肉の肉 ケ ベ ンのサ ーグル A 604	ーが物ラダ	五目御 すまし A 豚肉の黒 B さわらの中 南瓜のt もやしのわさ みかん 栄養成分	飯 汁 ごき焼き 華あんか 対煮 な ひ 和え		
ご飯 コンソメス A たらのと B チキンカツタ ハムともやし いんげんのこ 昆布佃 栄養成分 エネルギー (kcal)	スープ ルタル の炒め ごま和 煮 A 526	ル ソース が物 え B 595	ご飯 (A) すまし A 豆腐ステー B 和風ツラ 大根金 キャベツの酢 パイン 栄養成分 エネルギー (kcal)	A) 十野菜 ナパス 平 味噌和 A 573	をあん タ ロネ B 515	ご飯(I 味噌) A 豚 B かにかま卵粉 なすの信 チンゲン菜の カクテ! 栄養成分 エネルギー (kcal)	お 井 株き甘酢 田煮 の十ム 人缶 A 554	IL B 521	ご飯 コンソメフ A 鶏肉のト B 白身魚の子 竹輪といんげん マカロニナ 漬物 栄養成分 エネルギー (kcal)	スープ・マト: -一ズ! この炒 トラダ A 500	意 焼き め物 B 499	ご飯(E コンソメフ A シーフー B チンゲン菜と コロッ キャベツとコー フルーツヨー 栄養成分 エネルギー (kcal)	3) スープ ドカレ 豚肉の肉 ケ ベ ンのサ ーグル A 604	ー ・ ラダ B 557	五目御 すまし A 豚肉の黒 B さわらの中 南瓜のt もやしのわさ みかん 栄養成分 エネルギー (kcal)	飯 汁 ごき焼き 華あんか 計煮 な和え 缶 A E 557 57		