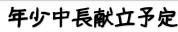
## Oct LEI WCZWZWET



3

ぶんかのひ

4 ぶたどん なっとうのあえもの にんじんのみそしる ようなし

> シュークリーム 534(c)19.0(p) 18.7(f)1.3(s)

5 かまたまうどん ササミのトマトナムル やさいコロッケ バナナ

牛乳 みかんヨーグルト 547(c)30.2(p) 20.3(f)1.4(s) 6 ごはん はんぺんチーズフライ ちゅうかもやしサラダ しめじのみそしる グレープフルーツ いちごジャムサンド 544(c)14.0(p) 8.2(f)1.4(s) 7 むぎごはん やきビーフン ひじきのチーズサラダ ワカメのみそしる パイナップル・チーズ りんごゼリー 548(c)12.4(p) 7.2(f)1.3(s)

**10** ごはん とりチリ もやしのナムル キャベツのみそしる オレンジ おこのみやき 547(c) 27.5(p)

13.0(f)1.3(s)

**1 1** ごはん さけのちゃんちゃんやき ポテトサラダ てっぽうじる もも パンみみラスク 575(c)17.3(p) 9.5(f)1.3(s) 12 ごはん まつかぜやき オクラのかつおあえ ナスのみそしる りんご 牛乳 てづくりプリン 544(c)19.0(p) 16.6(f)1.4(s)

13 にくだんご たらこスパゲッティ マセドリアンサラダ ベーコンのコンソメスープ ようなし ツナマヨサンド 528(c)16.8(p) 16.7(f)1.4(s) 1 4 ごはん すきやきに トマトのわふうサラダ エノキのみそしる バナナ てづくりピザ 530(c)13.8(p) 15.6(f)1.4(s)

17 むぎごはん とりのからあげ はるさめサラダ トウフのみそしる パイナップル チーズ てづくりクッキー 530(c)15.1(p) 13.5(f)1.3(s) 18 みそラーメン プチにくまん しんなりキャベツナムル グレープフルーツ

> シフォンケーキ 525(c)12.4(p) 18.3(f)1.4(s)

19 ごはん クリームシチュー ポパイサラダ パリツォーネ オレンジ 牛乳 ハムチーズサンド 547(c)17.1(p) 15.5(f)1.4(s) **20** ごはん ぶたのしょうがやき みょうがのあさづけ にんじんのみそしる

もも みかんゼリー 532(c)14.3(p) 13.6(f)1.4(s) **2 1** くりごはん クロムツのハーブやき マカロニサラダ だいこんのみそしる カキ パンみみラスク 520(c)17.8(p) 12.6(f)1.3(s)

24

きんろうかんしゃのひ ふりかえ 2 5ガーリックライス チキンステーキ きゅうりのゴマサラダ シメジのコーンスープ グレープフルーツ チヂミボール 546(c)16.3(p) 16.0(f)1.4(s)

**26** しおやきそば ワカメのすのもの なめこのトリガラスープ ようなし 牛乳 でづくりピザ 532(c)17.2(p)

15.9(f)1.4(s)

27 せきはん とんかつ だいこんサラダ あおさのみそしる ロールケーキ てづくりプリン 520(c)18.8(p) 18.0(f)1.4(s)

おやこえんそく

28

※栄養表示のCはカロリー、Pはたんぱく質、Fは脂質、Sは食塩相当量となります。