

# 10月献立表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
	B	C	A	B	C	A
7	8	9	10	11	12	13
B	C	A	B	C	A	B
14	15	16	17	18	19	20
C	A	B	C	A	B	C
21	22	23	24	25	26	27
A	B	C	A	B	C	A
28	29	30	31			
B	C	A	B			

	A	B	C
朝食	コンビオムレツ 肉団子 ポテトサラダ	卵焼き 魚の塩焼き スパゲティサラダ	オムレツ ウインナー マカロニサラダ
	----- ごはん・味噌汁・パン・ジャム・サラダバー ふりかけ・納豆・味付のり・ミルク		
カロリー	749kcal	802kcal	794kcal
タンパク質	30.5g	33.5g	33.4g
脂質	20.1g	29.4g	27.8g
昼食	豚丼 春巻き 野菜の和え物	親子丼 コロッケ 野菜の和え物	かに玉丼 フライ餃子 野菜の和え物
	----- 汁物・フルーツ・サラダバー		
カロリー	901kcal	795kcal	784kcal
タンパク質	35.4g	28.3g	23.2g
脂質	25.1g	18.2g	25.0g
夕食	貝だくさん味噌汁 竜田揚げ 塩焼きそば 豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ	貝だくさんスープ デミハンバーグ ハムサラダフライ 焼き魚 野菜の和え物	貝だくさん味噌汁 しゅうまい 鶏もものホイル蒸し 瓜フライ 野菜の和え物
	----- ごはん・ゼリー・サラダバー		
カロリー	906kcal	933kcal	881kcal
タンパク質	29.7g	30.1g	35.7g
脂質	30.1g	27.3g	26.1g
一日の総合計			
カロリー	2556kcal	2530kcal	2459kcal
タンパク質	95.6g	91.9g	92.3g
脂質	75.3g	74.9g	78.9g

