

10月分献立表

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

(付) は付け合せの事です。

香春学園

月	火	水	木	金	土
					1
					お休み
					
					
3	4	5	6	7	8
ご飯 醤油ラーメン 餃子 ジュース	カレーライス 野菜サラダ デザート	ご飯 回鍋肉 竹輪と胡瓜の和え物 味噌汁	ご飯 揚げだし豆腐 小松菜の和え物 味噌汁	ご飯 カレイの煮付け 又はオムレツ 五目大豆 豚汁	ロールパンサンド (ウインナー・卵・焼きそば) 野菜サラダ ポタージュスープ
880キロカロリー	858キロカロリー	620キロカロリー	735キロカロリー	561キロカロリー	632キロカロリー
10	11	12	13	14	15
スポーツの日	ご飯 マーボー豆腐 春雨の酢の物 味噌汁	ご飯 鯖の竜田揚げ 又は南瓜挽肉フライ 切干大根の煮物 味噌汁	ご飯 かき揚げうどん 白菜のゆかり和え 果物	ご飯 おでん風煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁	ご飯 鶏ソテーきのこソースかけ ポテトサラダ 味噌汁
	655キロカロリー	765キロカロリー	722キロカロリー	730キロカロリー	781キロカロリー
17	18	19	20	21	22
ご飯 チャンポン シュウマイ ジュース	ご飯 ハンバーグ 蓮根の金平 味噌汁	ご飯 ポークピカタ アスパラとウインナーのソテー 味噌汁	ご飯 メンチカツ 厚揚げの煮物 味噌汁	ご飯 ホキの和風あんかけ 又は鶏の和風あんかけ マカロニサラダ 味噌汁	お休み
1184キロカロリー	700キロカロリー	710キロカロリー	855キロカロリー	684キロカロリー	
24	25	26	27	28	29
ご飯 豚肉の生姜炒め 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ 突きコンニャクの金平 味噌汁	味噌飯 きつねうどん 筑前煮 果物	ご飯 塩サバ又は豆腐ハンバーグ 和風スパサラ かきたま汁	ご飯 チキン南蛮 さつま芋の煮物 味噌汁	ご飯 八宝菜 春巻き ワカメスープ
661キロカロリー	748キロカロリー	838キロカロリー	686キロカロリー	821キロカロリー	871キロカロリー
31					
ご飯 豚肉のカレーソテー 胡瓜とハムの酢の物 味噌汁	~目にいい食べ物~ 10月10日は“目の愛護デー”です。食べ物に含まれる栄養素には目に良い働きをするものがあります。 ビタミンA…目の乾燥を防ぎ、働きをよくする(緑黄色野菜・卵・レバーなど) ビタミンB1…目の神経や疲れを軽減する(豚肉・豆類・牛乳など) ビタミンC…目の充血を防ぐ役割を持つ(緑黄色野菜・さつま芋・果物など) 目に良いとされる食べ物を取り入れて、目を大切にしましょう。				
664キロカロリー					

