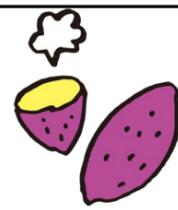


10月分献立表

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。

勝山学園

月	火	水	木	金	土
					1 ロコモコ丼 コンソメスープ デザート
					698 キロカロリー
3 ご飯 魚のネギ味噌焼き 春雨の酢の物 すまし汁	4 ご飯 皿うどん 厚揚げ麻婆 中華スープ	5 ご飯 鶏肉と秋野菜の甘酢あん はんぺんのずんだ和え 味噌汁 ジュース	6 ご飯 ポークピカタ 五目煮豆 そうめん汁	7 ご飯 焼肉風 豆腐サラダ 味噌汁	8 休み
568 キロカロリー	971 キロカロリー	894 キロカロリー	864 キロカロリー	639 キロカロリー	
10 スポーツの日	11 炊き込みピラフ 揚げ物 (ミニサラダ) コンソメスープ 牛乳	12 ご飯 塩ラーメン チーズ春巻き 果物	13 ご飯 豆腐ハンバーグ 蓮根の金平 味噌汁	14 ご飯 魚の煮付け 茄子の味噌炒め のっぺい汁	15 ロールパン コーンクリームシチュー 野菜サラダ
	647 キロカロリー	757 キロカロリー	665 キロカロリー	747 キロカロリー	712 キロカロリー
17 ご飯 豚肉の生姜焼き こんにゃくと卵の煮物 味噌汁	18 ご飯 丸天うどん かぶのあんかけ ジュース	19 ご飯 焼き魚 さつま芋の白和え 団子汁	20 ご飯 チキンカツ 和風スパサラ すまし汁	21 カレーライス スパニッシュオムレツ 野菜サラダ 果物	22 休み
741 キロカロリー	886 キロカロリー	713 キロカロリー	814 キロカロリー	851 キロカロリー	
24 ご飯 白身魚のフライ もやしと竹輪の胡麻酢和え すまし汁	25 ご飯 豚肉の野菜巻き マカロニサラダ 味噌汁	26 ご飯 鶏の唐揚げ 切干大根の煮物 中華スープ	27 ご飯 松風焼 キャベツとカニカマのサラダ 味噌汁	28 さつま芋ご飯 わかめうどん 野菜の天ぷら 果物	29 フレンチトースト 野菜サラダ コンソメスープ コーヒー
765 キロカロリー	990 キロカロリー	776 キロカロリー	794 キロカロリー	732 キロカロリー	543 キロカロリー
31 ご飯 油淋鶏 大豆と昆布の煮物 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。				
718キロカロリー					

