

2023年10月1日(日) ~ 2023年10月31日(火)



まる味食品株式会社

※週4回(木曜日は給食なし)の方は、お弁当をお忘れの無いようご注意ください。

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
白飯 お月様ハムカツ 揚げポークシューマイ れんこんのおかか炒め いんげんとコーンのごまサラダ ミニカットりんご エネルギー 384kcal 脂質 11.1g たんぱく質 8.4g 食塩相当量 0.7g	白飯 野菜の肉巻き 竹輪のいそべ揚げ ツナパスタサラダ 若布と胡瓜の酢の物 花がんと煮付 エネルギー 360kcal 脂質 8.6g たんぱく質 9.7g 食塩相当量 1.4g	白飯 ソースのいらないたこ焼き 野菜炒め トマトさつま揚げ煮 チンゲン菜の煮浸し たれ付肉団子 エネルギー 297kcal 脂質 2.8g たんぱく質 7.9g 食塩相当量 0.9g	白飯 さばの塩焼 切り目入り赤ウィンナー ビーフン炒め フロッコリーのごまドレ 大豆ひじき煮 エネルギー 374kcal 脂質 12.7g たんぱく質 14.2g 食塩相当量 1.2g	ビーフカレーライス ストロベリーゼリー  スプーンをお持たせください エネルギー 594kcal 脂質 12.8g たんぱく質 11.3g 食塩相当量 3.1g
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
	白飯 ゴマささみカツ さつまいもフライ 三色野菜のきんぴら フロッコリーのオニオンドレ和え サイコロ厚揚げ煮 エネルギー 404kcal 脂質 13.1g たんぱく質 9.5g 食塩相当量 0.6g	白飯 れんこん肉詰めフライ 人参さつま揚げ 青菜キャベツ 春雨と胡瓜の酢の物 黄桃缶 エネルギー 323kcal 脂質 6.0g たんぱく質 6.5g 食塩相当量 1.0g	白飯 カレー肉じゃが キャベツの三角春巻き 木の葉型五目しんじょ ほうれん草のごま和え みかん缶 エネルギー 336kcal 脂質 6.7g たんぱく質 8.1g 食塩相当量 0.9g	白飯 イカの天ぷら スパゲティソテー タコさんウィンナー いんげんとエリンギのソテー ロールキャベツ エネルギー 411kcal 脂質 15.4g たんぱく質 9.7g 食塩相当量 1.1g
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
白飯 煮込みハンバーグ 星型ポテト カラフルピーマンの甘辛炒め フロッコリーのおかか和え 白桃缶 エネルギー 328kcal 脂質 6.9g たんぱく質 8.0g 食塩相当量 1.2g	白飯 グラタンコロケ 花形さつま マカロニのカレーソテー 五目大豆 チンゲン菜と蒸し鶏のさっぱりサラダ エネルギー 370kcal 脂質 10.2g たんぱく質 9.6g 食塩相当量 1.3g	きのご飯 カレイの磯辺揚げ 皮なしウィンナー もやし炒め ほうれん草のおひたし 南瓜の甘煮 エネルギー 374kcal 脂質 11.7g たんぱく質 13.3g 食塩相当量 1.8g	白飯 三色ミンチ巻 ハーフカットコーン きのごスパゲティ 小松菜のサラダ 黄桃缶 エネルギー 308kcal 脂質 2.6g たんぱく質 8.3g 食塩相当量 1.0g	白飯 ローストンカツ 春雨の炒めもの かぶらさつま揚げ フロッコリーとわかめの人参ドレ和え 大根煮付 エネルギー 370kcal 脂質 11.2g たんぱく質 8.9g 食塩相当量 1.3g
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
白飯 白身魚フライ(タルタルソース) 花しんじょう 豚肉の甘煮 信田巻き 小松菜のごま和え エネルギー 398kcal 脂質 13.9g たんぱく質 13.5g 食塩相当量 0.8g	白飯 すき焼き煮 ハムステーキ 揚げギョーザ 若布と麩の酢の物 ミニカットりんご エネルギー 318kcal 脂質 5.5g たんぱく質 9.3g 食塩相当量 1.0g	白飯 鶏肉のからあげ 切干大根のナポリタン風 フロッコリー ひじきの五色煮 みかん缶 エネルギー 428kcal 脂質 16.1g たんぱく質 13.8g 食塩相当量 0.7g	白飯 紫いもコロケ ひとくちイカフライ ウィンナーピーマンソテー チンゲン菜のおかか和え 五目巾着 エネルギー 374kcal 脂質 10.8g たんぱく質 8.4g 食塩相当量 0.9g	白飯 ミートボールのケチャップ煮 スパゲティソテー スマイルポテト ほうれん草とコーンのソテー 黄桃缶 エネルギー 390kcal 脂質 10.9g たんぱく質 9.0g 食塩相当量 1.6g
30日(月)	31日(火)			
	白飯 ハロウィンハンバーグ フロッコリー 和風パスタ ハッシュドポテト 胡瓜とツナのごまサラダ エネルギー 377kcal 脂質 11.0g たんぱく質 9.4g 食塩相当量 1.1g			

※お魚に関しましては、極力骨を取り除くようにしておりますが、稀に小骨が残っていることがあります。