

卵		
除去対応		

	月	火	水	木	金	土
曜日	17	18	19	20	21	22
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ごはん コーンコロッケ 高野豆腐の煮物 味噌汁	ごはん 牛蒡と豚肉のトド煮 だいこんサラダ スープ	ごはん 油淋鶏 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚のカラフル焼 南瓜とひじき煮 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ和風あん 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼 切干の煮物 味噌汁
主要食材	米・じゃが芋・コン・玉ねぎ・小麦粉 パン粉・トマト・ウズメ・高野豆腐 人参・いんげん・味噌	米・豚肉・玉ねぎ・じゃが芋 トマト缶・クチャップ・パ・粉 大根・豆腐・人参・コーン・酢	米・鶏肉・片栗粉・長ねぎ・酢・ごま油 しょうが汁・パ・ブ・ウズメ・マカロニ 胡瓜・人参・ササゲ・味噌	米・M・サ・コン・人参・小ねぎ ササゲ・ブ・ウズメ・南瓜・ひじき 味噌	米・豆腐・鶏肉・長ねぎ・人参 ひじき・パン粉・片栗粉・白菜・もやし 味噌	米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ トマト・じゃが芋・切干・大根・人参 いんげん・味噌
おやつ	◆お楽しみおやつ♪個別対応 牛乳	菜めしおにぎり 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	五平もち 牛乳	アップルポンチ 牛乳	フレンチトースト 牛乳
主要食材		米・菜めし	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	米・味噌・ごま	バナナ・りんごジュース	食パン・豆乳・マーガリン
栄養成分	I献 - 514.0 kcal 蛋白質 15.2 g II献 - 545.0 kcal 蛋白質 16.3 g	I献 - 500.0 kcal 蛋白質 16.4 g II献 - 518.0 kcal 蛋白質 17.2 g	I献 - 515.0 kcal 蛋白質 19.2 g II献 - 527.0 kcal 蛋白質 21.1 g	I献 - 492.0 kcal 蛋白質 17.1 g II献 - 512.0 kcal 蛋白質 18.6 g	I献 - 481.0 kcal 蛋白質 22.8 g II献 - 500.0 kcal 蛋白質 25.0 g	I献 - 485.0 kcal 蛋白質 22.7 g II献 - 510.0 kcal 蛋白質 24.6 g
日	24	25	26	27	28	29
おやつ		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	秋の感謝の日 振替休日	ごはん 白身魚の葱みそ焼 大根と高野豆腐煮 すまし汁	ミートソーススパゲティ スティック野菜マヨ添え フルーツ スープ	ごはん 白身魚コーンマヨ焼 きゃべつサラダ スープ	スタミナごはん 南瓜の煮物 青菜のマヨ醤油 味噌汁	ごはん 肉豆腐 胡瓜のナムル 味噌汁
主要食材		米・ほっけ・味噌・ごま油・長ねぎ 南瓜・大根・人参・高野豆腐・いんげん	スパゲティ・鶏肉・玉ねぎ・人参 パ・缶・キャベツ・ウズメ・パ・粉 胡瓜・ササゲ・フルーツ	米・たら・ササゲ・コン・パ・粉 じゃが芋・トマト・きゃべつ・胡瓜 ツナ缶・酢	米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ・人参 にら・片栗粉・南瓜・ほうれん草 もやし・ササゲ・味噌	米・豚肉・豆腐・玉ねぎ・人参 ほうれん草・片栗粉・もやし・胡瓜 酢・ごま・ごま油・味噌
おやつ		ジュシー 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	ジャムサンド 牛乳	バナナスクエア 牛乳	グレープゼリー 牛乳
主要食材		米・鶏肉・人参・小ねぎ	米・さけフレーク	食パン・いちごジャム	ホットケーキミックス・豆乳 バナナレモン汁	アガー・グレープジュース
栄養成分		I献 - 530.0 kcal 蛋白質 24.4 g II献 - 553.0 kcal 蛋白質 25.8 g	I献 - 512.0 kcal 蛋白質 20.2 g II献 - 554.0 kcal 蛋白質 22.8 g	I献 - 476.0 kcal 蛋白質 16.8 g II献 - 501.0 kcal 蛋白質 18.3 g	I献 - 519.0 kcal 蛋白質 18.6 g II献 - 535.0 kcal 蛋白質 20.2 g	I献 - 479.0 kcal 蛋白質 20.9 g II献 - 501.0 kcal 蛋白質 22.6 g


株式会社 セプト