

芳春会 ウイズ・カノン様 10月 給食(昼)献立表

※献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
	1日 704kcal ごはん252 味噌汁23 サンマ塩焼210 筑前煮128 酢の物33 デザート48 漬物10	2日 694kcal わかめごはん268 鶏照り焼き268 サラダ66 けんちん汁65 フルーツ17 漬物10	3日 696kcal ごはん180 すだちうどん303 野菜天ぷら180 酢の物33	4日 706kcal ごはん252 味噌汁23 和風チキンハンバーグ あんかけ285 春雨サラダ78 漬物10 胡麻和え33 フルーツ25	5日 お休み
7日 705kcal ハヤシライス640 キャベツ甘酢23 コーヒーゼリー42	8日 689kcal ごはん252 味噌汁23 エビフライ 野菜添え336 もやしきのこポン酢28 小芋煮50	9日 707kcal カツ丼595 昆布煮46 おひたし33 味噌汁23 漬物10	10日 700kcal ゆかりごはん262 鶏天甘酢あん313 玉子豆腐46 ちくわ煮46 味噌汁23 漬物10	11日 699kcal ごはん180 焼きそば425 グリーンサラダ28 じゃこ豆43 味噌汁23	12日 700kcal ごはん252 フルーツ17 チキンチャップ 野菜添え332 切り干しだいこん煮66 わかめ酢33
14日 スポーツの日 お休み	15日 693kcal ごはん252 味噌汁23 鮭の塩焼212 磯辺揚げ168 もやし酢28 ふりかけ10	16日 706kcal ごはん252 煮込みハンバーグ 野菜添え358 ポテトサラダ68 漬物10 スープ18	17日 719kcal ごはん252 魚フライ野菜添え338 白和え48 キャベツ煮48 味噌汁23 漬物10	18日 700kcal ごはん180 カレーうどん413 キャベツ甘酢和え32 フルーツポンチ65 漬物10	19日 703kcal そばろ丼488 煮合わせ96 わかめ酢33 フルーツ48 素麺すまし38
21日 695kcal ごはん252 味噌汁23 ハムカツ 野菜添え288 カリカリ和え46 卵焼き76 漬物10	22日 681kcal チキンライス526 野菜サラダ86 フルーツヨーグルト41 コンソメスープ18 福神漬10	23日 713kcal ごはん252 魚リンゴ酢煮212 サツマイモ天ぷら128 マカロニサラダ88 味噌汁23 漬物10	24日 711kcal ごはん252 麻婆豆腐313 揚げ春巻と餃子128 スープ18	25日 681kcal パン120 ミートパスタ465 野菜柚風味33 リンゴのコンポート45 コンソメスープ18	26日 お休み
28日 696kcal 他人丼598 野菜胡麻ドレ60 味噌汁23 漬物15	29日 709kcal ごはん252 吸物18 ミックスフライ 野菜添え355 大根煮66 もやし酢18	30日 703kcal ひじきごはん323 ソーセージたれ焼188 ポテトサラダ98 酢の物33 味噌汁23 デザート38	31日 706kcal ごはん180 中華そば418 シューマイ 野菜添え88 キムチ20		