

芳春会ウイズ 様 10月 給食(昼)献立表

月	火	水	木	金	土
	1日 688kcal ご飯250 関東煮336 白菜おかか和え33 フルーツ38 みそ汁23 漬物8	2日 670kcal ご飯250 魚塩焼き213 かき揚げ128 もやし酢18 フルーツ38 じゃがみそ汁23	3日 706kcal ご飯180 中華そば418 シューマイ野菜添え88 キムチ20	4日 682kcal ご飯250 みそ汁23 豚肉味噌炒め 野菜添え308 千切大根煮68 胡瓜わかめ酢33	5日 お休み
7日 710kcal ご飯250 吸物18 照り焼きチキン 野菜添え358 卵豆腐46 ピリ辛こんにゃく38	8日 697kcal ポークカレー528 フルーツヨーグルト和え126 キャベツ甘酢33 福神漬10	9日 712kcal ご飯250 スープ18 煮込みハンバーグ 野菜添え378 ミニがんも煮48 もやし酢18	10日 692kcal ご飯180 山菜うどん343 さつま芋天ぷら118 じゃこ豆43 漬物8	11日 690kcal ご飯250 千草焼野菜添え238 魚フライ115 佃煮18 漬物8 みそ汁23 フルーツ38	12日 1日レクリエーション
14日 お休み 体育の日	15日 681kcal 季節メニュー きのこご飯378 秋刀魚塩焼き122 さつま芋煮98 フルーツみかん60 みそ汁23	16日 696kcal ご飯250 ピリ辛肉豆腐322 胡麻かぼちゃ68 もずく酢33 みそ汁23	17日 709kcal ご飯180 イタリアスパゲッティ405 ブロッコリーサラダ68 コーヒーゼリー38 スープ18	18日 687kcal ご飯250 みそ汁23 筑前煮238 煮豆68 佃煮8 だし巻き62 じゃこ胡瓜酢38	19日 663kcal カラフルドライカレー486 キャベツリンゴサラダ88 プリン51 福神漬10 ベーコンコンソメスープ28
21日 694kcal ゆかりご飯255 鶏天甘酢あん333 おひたし33 おから煮42 みそ汁23 漬物8	22日 お休み 天皇即位礼の日	23日 693kcal ご飯250 鮭のチャンチャン焼256 イカリングフライ88 ひじき煮68 みそ汁23 漬物8	24日 689kcal ご飯250 麻婆豆腐233 揚げ餃子122 なます28 セリ38 わかめスープ18	25日 699kcal ご飯180 オイスター焼そば425 大根酢33 フルーツ38 みそ汁23	26日 679kcal チキンライス523 温野菜サラダ128 福神漬10 コンソメスープ18
28日 672kcal ご飯250 鶏肉さっぱり煮298 カボチャ小豆いとこ煮68 胡瓜酢33 みそ汁23	29日 689kcal ご飯250 鯖のリンゴ酢煮212 野菜炒め128 ちくわ煮68 みそ汁23 漬物8	30日 707kcal ご飯250 もやし酢18 ミックスフライ 野菜添え355 大根煮66 わかめの吸い物18	31日 666kcal ご飯180 カレーうどん413 キャベツ甘酢35 フルーツ38		