

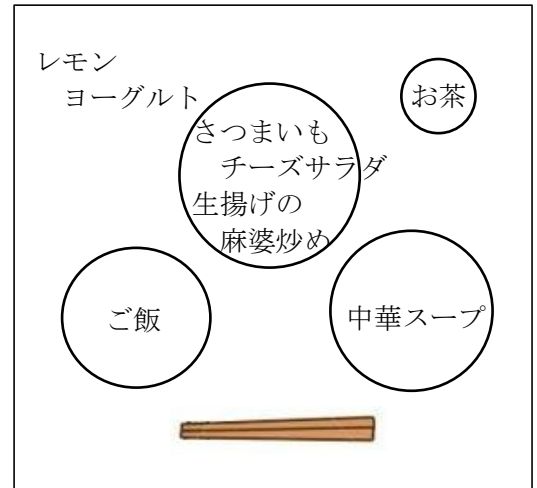
10月献立表



<夕食>

- *ご飯
- *生揚げの麻婆炒め (サラダ油・生姜・にんにく・豚もも肉・玉ねぎ・人参・干しいたけ・たけのこ・生揚げ・麻婆豆腐の素)
- *さつまいもチーズサラダ (さつまいも・きゅうり・りんご・ホールコーン・レーズン・クラスメイト・エッグフリーマヨネーズ・牛乳・砂糖・レモン果汁)
- *中華スープ (豚小間肉・黒きくらげ・チンゲン菜・もやし・紅白あられはんぺん・ごま油・中華スープストック・しょうゆ・塩)
- *レモンヨーグルト
- *お茶

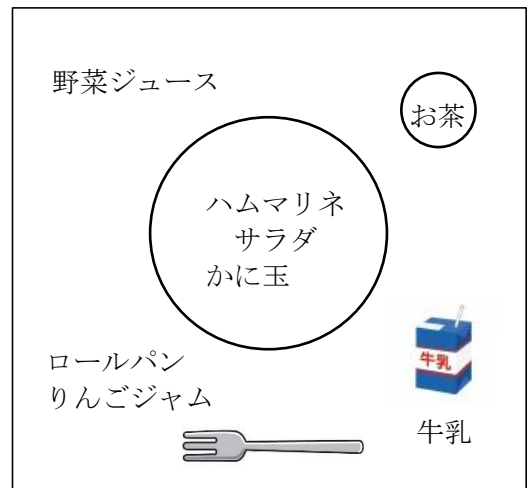
【エネルギー：799kcal たんぱく質：26.1g 脂質：21.4g】



<朝食>

- *ロールパン (ロールパン・りんごジャム)
- *かに玉 (かにかまフレーク・卵・干しいたけ・グリーンピース・人参・長ねぎ・砂糖・塩・中華スープストック・片栗粉・砂糖・しょうゆ・酢・塩)
- *ハムマリネサラダ (ロースハム・レタス・きゅうり・フレンチドレッシング・粒マスタード)
- *牛乳
- *野菜ジュース
- *お茶

【エネルギー：767kcal たんぱく質：30.4g 脂質：27.4g】



<昼食>

- *ご飯
- *チキン味噌カツ (鶏もも肉・白味噌・砂糖・しょうゆ・酒・結着バター玉子入・パン粉・サラダ油)
- *生野菜 (キャベツ・紫キャベツ・マヨ&ソース)
- *スパゲティサラダ (スパゲティ・きゅうり・人参・ベーコン・エッグフリーマヨネーズ・塩・こしょう・粉からし)
- *白菜スープ (白菜・えのき茸・にら・なると・塩・コンソメ粉末)
- *りんご
- *お茶

【エネルギー：796kcal たんぱく質：23.6g 脂質：28.9g】

