

しゅうかんこんだてひょう

令和05年10月1日(日)～令和05年10月7日(土)

| 区分 | 10/1(日曜日) | 10/2(月曜日) | 10/3(火曜日) | 10/4(水曜日) | 10/5(木曜日) | 10/6(金曜日) | 10/7(土曜日) |
|------|--|---|---|--|--|---|--|
| 朝ごはん | ご飯 ふのり汁 ふきの炒め煮 笹かま 海苔佃煮 518KC | ご飯 しめじ汁 すき昆布の炒め煮 ふりかけ 梅干 乳製品 517KC | ご飯 みそ汁 ひじきの煮物 出し巻き卵 たいみそ 564KC | ご飯 みそ汁 ぜんまいの炒め煮 煮豆 ふりかけ 542KC | ご飯 えのきのみそ汁 あさりとキャベツの 炒め物 ポテトサラダ 海苔佃煮 537KC | ご飯 みそ汁 金平ごぼう ふりかけ 梅干 乳製品 556KC | パン 牛乳 クリームシチュー しらす和え 果物ゼリー |
| 昼ごはん | 親子丼 青菜のみそ汁 大根の梅和え キムチ 桃(缶詰) 牛乳 749KC | コーンご飯 なめこ汁 コロッケ ほうれん草の ごまあえ 洋なし(缶詰) 牛乳 768KC | シーフードラーメン フルーツヨーグルト 牛乳 773KC | ご飯 えのきのみそ汁 たらのホイル焼き 小松菜の煮浸し バナナ 牛乳 792KC | なめこそば たこ焼き ごまヨーグルト 牛乳 704KC | ご飯 めった汁 豆腐ハンバーグ きゅうりとハムの 中華和え 洋なし(缶詰) 703KC | ふじの実祭 |
| 夕ごはん | ご飯 わかめスープ 肉団子の 甘酢あんかけ かぼちゃのいとこ煮 738KC | ご飯 かきたま汁 さばの白醤油漬け じゃがいもの 煮ころがし 717KC | ご飯 豚肉のめんつゆ焼き もやしのナムル 漬物 649KC | ご飯 中華スープ マーボードウフ カリフラワーの サラダ 649KC | ご飯 レモンチキン 野菜の卵とじ ごま昆布 748KC | ご飯 さけのバター醤油 人参しりしり 牛乳 750KC | ご飯 エビフライ 里芋の鶏そぼろ煮 ふりかけ |
| 合計 | 2005KC | 2002KC | 1986KC | 1983KC | 1989KC | 2009KC | |

『栄養満点なお野菜！「かぼちゃ」』

漢字で書(か)くと「南瓜(かぼちゃ)」です。免疫力を高め、風邪予防に役立ちます。
がん予防にも効果があり、食物繊維が豊富なので便秘の予防にも！

