

# しゅうかんこんだてひょう

令和05年10月15日(日)～令和05年10月21日(土)

区分	10/15(日曜日)	10/16(月曜日)	10/17(火曜日)	10/18(水曜日)	10/19(木曜日)	10/20(金曜日)	10/21(土曜日)
朝ごはん	ご飯 キャベツのみそ汁 すき昆布の炒め煮 あさり 梅干 518KC	ご飯 ふのり汁 豚肉と切干大根の炒め物 出し巻き卵 梅干 乳製品 590KC	ご飯 大根の味噌汁 金平ごぼう あさり 海苔佃煮 525KC	ご飯 小松菜のみそ汁 ふきの炒め煮 かぼちゃサラダ 海苔佃煮 548KC	ご飯 みそ汁 納豆 ちくわの中華風炒め 梅干 592KC	ご飯 しめじ汁 ひじきの煮物 出し巻き卵 ふりかけ 乳製品 585KC	パン 牛乳 ミネストローネ シーチキンわかめ パイン 572KC
昼ごはん	ビビンバ 中華スープ 竹輪の和え物 キムチ 桃(缶詰) 牛乳 772KC	キーマカレー 海草サラダ バナナ 牛乳 746KC	味噌ラーメン フルーツヨーグルト 牛乳 850KC	ご飯 鶏汁 たらの粒マスタード 大根なます 洋なし(缶詰) 715KC	五目そば ごまバナナ ヨーグルト 牛乳 659KC	ご飯 さつま汁 たらのレモン醤油 小松菜のなめ茸和え 洋なし(缶詰) 牛乳 817KC	ご飯 すまし汁 豚肉のケチャップ炒め いんげんの ごまみそ和え バナナ 715KC
夕ごはん	ご飯 みそ汁 焼肉 きのこ豆腐 715KC	ご飯 えのきのみそ汁 ほっけの白醤油漬 鶏さつま 660KC	ご飯 酢豚 ツナぼん ほうれん草 ふりかけ 627KC	ご飯 ピリ辛じゃがいも もやしとにらのナムル 牛乳 747KC	ごはん 牛肉のすきやき きゅうりとしらすの おろし和え 漬物 739KC	ご飯 わかめスープ 回鍋肉 きゅうりとハムの中華和え 598KC	ご飯 みそ汁 白身魚の天ぷら 野菜の卵とじ 696KC
合計	2005KC	1996KC	2002KC	2010KC	1990KC	2000KC	1983KC

## 『中国のお野菜「チンゲンサイ」』

ビタミン類とミネラルが豊富な緑黄色野菜の代表格！

カリウムやカルシウム、鉄分などもたっぷり含まれているので、高血圧の予防や骨の強化、貧血の予防にも！

