



| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|--|--|---|
| | | | | |
| 赤飯 (北海道産小豆使用) タラの野菜あんかけ チンゲン菜と椎茸の炒め煮 荻わかめのさっぱり和え | ナポリタン カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し おからとツナのサラダ | 生姜香るタラの竜田揚げ キャベツと薄揚げの煮びたし みかんなます | ルーロー飯 ビーフン きゅうりとねぎの塩だれ和え | 鶏のマーメレード煮 青菜とピーマンのカラフル炒め ごぼうサラダ |
| 汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 251 kcal たんぱく質 20.25 g 脂質 11.18 g 炭水化物 20.71 g 食塩 2.03 g | 汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 390 kcal たんぱく質 12.72 g 脂質 16.52 g 炭水化物 51.29 g 食塩 3.09 g | 汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 269 kcal たんぱく質 17.92 g 脂質 10.47 g 炭水化物 26.78 g 食塩 1.27 g | 汁物の具(もやし、椎茸)★ エネルギー 186 kcal たんぱく質 11.04 g 脂質 7.69 g 炭水化物 19.22 g 食塩 2.38 g | 汁物の具(えのき、人参)★ エネルギー 254 kcal たんぱく質 14.89 g 脂質 15.31 g 炭水化物 16.42 g 食塩 2.27 g |

おついたち

| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|--|--|----|
| | | | | | | |
| エネルギー 204 kcal たんぱく質 10.78 g 脂質 8.11 g 炭水化物 25.22 g 食塩 1.95 g | エネルギー 222 kcal たんぱく質 8.06 g 脂質 10.86 g 炭水化物 22.57 g 食塩 1.99 g | エネルギー 129 kcal たんぱく質 9.31 g 脂質 7.30 g 炭水化物 8.60 g 食塩 0.63 g | エネルギー 145 kcal たんぱく質 11.80 g 脂質 5.03 g 炭水化物 14.60 g 食塩 1.23 g | エネルギー 80 kcal たんぱく質 3.06 g 脂質 2.73 g 炭水化物 8.10 g 食塩 1.27 g | エネルギー 108 kcal たんぱく質 4.23 g 脂質 2.94 g 炭水化物 18.08 g 食塩 1.31 g | |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
| 海老入りかき揚げ丼 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 豆とコーンのオーロラソース和え | 銀ひらすの西京焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 卵の花 ほうれん草のお浸し | チーズ入りチキンカツ 茹でいんげん(付け合わせ) チンゲン菜と椎茸の炒め煮 レンコンの橋おかかマヨサラダ | わかめうどん(温) 豆腐ナゲット きゅうりの胡麻和え | 牛丼 春雨の五目炒め かにかまと玉ねぎのサラダ | 白身魚のピカタ タルタルソース ポテトフライ(付け合わせ) とうもろこしと豆のチリソース煮 チーズと黒胡椒のキャベツサラダ | |
| 汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 281 kcal たんぱく質 7.40 g 脂質 16.77 g 炭水化物 27.98 g 食塩 1.34 g | 汁物の具(えのき、人参)● エネルギー 173 kcal たんぱく質 16.02 g 脂質 6.60 g 炭水化物 13.75 g 食塩 1.33 g | 汁物の具(キャベツ、人参)★ エネルギー 196 kcal たんぱく質 9.48 g 脂質 8.87 g 炭水化物 20.40 g 食塩 1.01 g | 白桃ジュレ エネルギー 323 kcal たんぱく質 11.32 g 脂質 5.21 g 炭水化物 57.19 g 食塩 2.58 g | 汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 303 kcal たんぱく質 15.20 g 脂質 18.11 g 炭水化物 20.92 g 食塩 2.50 g | 汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 184 kcal たんぱく質 14.42 g 脂質 7.62 g 炭水化物 15.79 g 食塩 1.58 g | |

寒露

| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
|--|---|--|--|--|--|----|
| | | | | | | |
| 鶏肉のねぎ塩焼き 豆の煮物 キャベツとソーセージのフレンチサラダ | 豚肉の生姜焼き 高野の炊き合わせ 柿なます | トマトとチキンのキーマカレー 豆腐ナゲット 切干大根のサラダ | 醤油ラーメン(野菜・豚肉) 青菜とピーマンのカラフル炒め チーズ入磯辺かまぼこ | 鮭の幽庵焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) かぼちゃの含め煮 ごぼうサラダ | メンチカツ 人参グラッセ(付け合わせ) 切り昆布と油揚げの煮物 粒マスタード入りポテトサラダ | |
| 汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 223 kcal たんぱく質 16.35 g 脂質 13.44 g 炭水化物 11.22 g 食塩 1.50 g | 汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 239 kcal たんぱく質 17.17 g 脂質 8.68 g 炭水化物 26.19 g 食塩 2.67 g | ラムネジュレ エネルギー 310 kcal たんぱく質 14.27 g 脂質 13.49 g 炭水化物 35.33 g 食塩 3.09 g | 杏仁豆腐 エネルギー 460 kcal たんぱく質 21.07 g 脂質 12.98 g 炭水化物 61.73 g 食塩 5.70 g | 汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 177 kcal たんぱく質 16.54 g 脂質 6.51 g 炭水化物 14.73 g 食塩 1.20 g | 汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 341 kcal たんぱく質 10.85 g 脂質 20.42 g 炭水化物 29.96 g 食塩 2.12 g | |

スポーツの日

十三夜

| | | | | | |
|--|---|--|--|---|---|
| | | | | | |
| えびす丼 ちよこっとぜんざい 青しそきゅうり漬 | 骨ごと食べられるさばのみぞれ煮 豆の煮物 ほうれん草の胡麻和え | 一口とんかつ 茹でキャベツ人参(付け合わせ) さつま芋の甘煮 荻わかめのさっぱり和え | チキンスターキ 茹でブロッコリー(付け合わせ) 切干大根とベーコンのスープ煮 粒マスタード入りポテトサラダ | 白身魚の揚げ煮 きんぴらごぼう おくらと長芋の和え物 | たまごそば(温) からし菜ときくらげの田舎風 カリフラワーのマリネ |
| 汁物の具(えのき、人参) エネルギー 185 kcal たんぱく質 9.17 g 脂質 5.77 g 炭水化物 25.70 g 食塩 2.84 g | 汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 261 kcal たんぱく質 19.70 g 脂質 24.86 g 炭水化物 14.29 g 食塩 1.78 g | 汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 200 kcal たんぱく質 9.21 g 脂質 8.01 g 炭水化物 25.87 g 食塩 1.02 g | 汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 272 kcal たんぱく質 19.65 g 脂質 17.36 g 炭水化物 12.53 g 食塩 1.87 g | 汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 223 kcal たんぱく質 12.73 g 脂質 11.97 g 炭水化物 18.10 g 食塩 1.45 g | ぶどうジュレ エネルギー 342 kcal たんぱく質 11.00 g 脂質 8.21 g 炭水化物 58.04 g 食塩 2.07 g |

ご当地グルメ 島根県

霜降

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | | <p>おやつは日替わりで 提供させていただきます</p> <p>麺の日以外には ご飯・汁物、 デザートが付きます</p> <p>写真は盛り付け参考例です</p> | |
| さばの塩焼き 大根のはりほり漬(付け合わせ) 人参とわかめの土佐煮 きゅうりの胡麻和え | 三色丼 豆の煮物 オクラとろろ | 白身魚の香草焼き 茹でほうれん草(付け合わせ) とうもろこしと豆のチリソース煮 カリフラワーのサラダ | ポークチャップ 豆乳がんもの含め煮 コーン入りコッルスローサラダ | | |
| 汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 214 kcal たんぱく質 12.07 g 脂質 17.48 g 炭水化物 5.07 g 食塩 1.49 g | 汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 147 kcal たんぱく質 9.41 g 脂質 5.27 g 炭水化物 17.68 g 食塩 1.25 g | 汁物の具(キャベツ、人参)★ エネルギー 169 kcal たんぱく質 16.08 g 脂質 8.19 g 炭水化物 9.50 g 食塩 1.66 g | 汁物の具(玉ねぎ、椎茸)★ エネルギー 241 kcal たんぱく質 17.30 g 脂質 11.31 g 炭水化物 19.50 g 食塩 2.59 g | | |