

ウイナーポテト
とりにくのみかワインに
くろパン
カラフルスープ 2日
エネルギー603kcal 塩分2.2g

だいこんとがんとものにも
ちくわのいそべあげ
ふりかけ
すましじる 3日
エネルギー608kcal 塩分2.3g

ひじきごはん
たまごとあなのわふういため
みかん
(むぎいり) 岐福(ぎふ)みそしる 4日
エネルギー617kcal 塩分1.9g

まめのサラダ
ふかしいも
ソフトめん
シーフードソース 5日
エネルギー691kcal 塩分2.4g

こまつなのそぼろいため
あつやきたまご
ゼリー
ぶたじる 6日
エネルギー595kcal 塩分1.7g

スポーツのひ 9日
エネルギー589kcal 塩分2.0g

にびたし
こうやとうふのたまごとじ
いなかじる 10日
エネルギー589kcal 塩分2.0g

さといもとイカのもの
カツオのさらさあげ
みかん
(むぎいり) 岐福(ぎふ)みそしる 11日
エネルギー668kcal 塩分1.7g

グリーンポテト
ジャンバラヤ
チーズ
(むぎいり) だいこんとしめじのスープ 12日
エネルギー588kcal 塩分2.2g

じゃがいものにつけ
アユのごまみそだれ
べいめんじる 13日
エネルギー624kcal 塩分1.8g

ほうれんそうのソテー
オムレツ
こめこっぺパン
さつまいもシチュー 16日
エネルギー598kcal 塩分3.0g

はくさいのしおいため
にくだんごのあまずあん
ワンタンスープ 17日
エネルギー627kcal 塩分1.8g

コーンもやし
まめのマリネ
(むぎいり) きのコカレー 18日
エネルギー636kcal 塩分2.1g

れんこんのいために
タラのからあげきのこあんかけ
(むぎいり) つみれじる 19日
エネルギー615kcal 塩分2.2g

おかかあえ
サバのみそに
ゆばのすましじる 20日
エネルギー586kcal 塩分1.6g

コーンキャベツ
チリコンカン
ほうれんそうのクリームスープ 23日
エネルギー631kcal 塩分2.5g

じゃがいものきんぴら
とりにくとだいのにも
かきたまじる 24日
エネルギー618kcal 塩分1.6g

フルーツもりあわせ
ピビンパどんぶり
(むぎいり) わかめスープ 25日
エネルギー588kcal 塩分1.6g

きりぼしだいこんとツナにつけ
かきあげ
りんご
いっしょくうどん かやくうどん 26日
エネルギー624kcal 塩分1.3g

きんときまめのあまに
ぶたにくのしょうがやき
こんさいじる 27日
エネルギー607kcal 塩分1.4g

とうにゅうあんにんどうふ
あげパン
やきビーフン 30日
エネルギー615kcal 塩分1.6g

しらたきのあぶらそうめんふう
キビナゴのなんばんづけ
ゼリー
さつまじる 31日
エネルギー633kcal 塩分2.2g

鉄分(てつぶん)が多いこんだての日
食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日
(にほんがたしよじ)「日本型食事」の日
わしよっくん

あじのたび
こんげつは『かこしまけん』

10月