

日	火	水	木	金	+
	1 <b>ペアコロッケ</b> 642kcal/タンパク質10.4g/脂質21.6g/塩分1.2g <b>鮭のレモン醤油焼</b> 616kcal/タンパク質27.6g/脂質16.4g/塩分3.3g	2 <b>親子丼</b> 658kcal/タンパク質29.2g/脂質19.4g/塩分3.6g <b>魚の西京漬焼</b> 492kcal/タンパク質24.7g/脂質11.1g/塩分2.6g	3 <b>文化の日</b>  <b>おやすみ</b>	4 <b>ハンバーグピザ風</b> 803kcal/タンパク質27.6g/脂質35.4g/塩分3.4g <b>鮭のホイル焼き</b> 541kcal/タンパク質25.6g/脂質11.6g/塩分2.1g	5 <b>おやすみ</b>
7 <b>豚肉のネギ塩焼</b> 634kcal/タンパク質25.4g/脂質28.8g/塩分0.7g <b>アジの大葉梅肉フライ</b> 481kcal/タンパク質19.7g/脂質4.5g/塩分3.6g	8 <b>鶏の黒コショウ焼</b> 575kcal/タンパク質27.9g/脂質20.7g/塩分1.5g <b>さんまの塩焼</b> 554kcal/タンパク質21.7g/脂質23.5g/塩分1.1g	9 <b>ソースカツ丼</b> 802kcal/タンパク質16.6g/脂質28.1g/塩分6.6g <b>白身魚のポテト焼</b> 497kcal/タンパク質22.8g/脂質11.2g/塩分1.9g	10 <b>豚肉の味噌照焼</b> 757kcal/タンパク質31.4g/脂質27.4g/塩分1.8g <b>穴子天丼</b> 1046kcal/タンパク質31.3g/脂質16.7g/塩分2.9g	11 <b>牛肉スタミナカレー炒め</b> 943kcal/タンパク質11.9g/脂質62.0g/塩分2.7g <b>サバのカレー風味揚げ</b> 635kcal/タンパク質19.1g/脂質26.2g/塩分1.2g	12 <b>おやすみ</b>
14 <b>チキンピカタ</b> 669kcal/タンパク質28.7g/脂質25.3g/塩分1.9g <b>鮭の塩焼</b> 544kcal/タンパク質27.7g/脂質15.3g/塩分0.8g	15 <b>キーマカレー</b> 781kcal/タンパク質23.3g/脂質26.7g/塩分4.7g <b>サーモンフライ</b> 679kcal/タンパク質23.6g/脂質18.6g/塩分0.9g	16 <b>鶏の和風唐揚げ丼</b> 747kcal/タンパク質13.5g/脂質5.9g/塩分2.3g <b>白身魚の南蛮漬</b> 464kcal/タンパク質23.8g/脂質4.2g/塩分1.6g	17 <b>茄子と豚肉の辛味噌炒め</b> 702kcal/タンパク質19.7g/脂質29.3g/塩分2.8g <b>鮭のバター醤油焼き</b> 546kcal/タンパク質24.4g/脂質13.3g/塩分3.0g	18 <b>鶏の竜田とコロッケ</b> 718kcal/タンパク質27.3g/脂質22.2g/塩分1.6g <b>鯖の味噌煮</b> 672kcal/タンパク質35.3g/脂質18.8g/塩分2.9g	19 <b>おやすみ</b>
21 <b>鶏の七味焼き</b> 471kcal/タンパク質30.2g/脂質6.2g/塩分1.0g <b>鮭の秋の実揚げ</b> 453kcal/タンパク質29.7g/脂質5.5g/塩分0.9g	22 <b>豚肉の生姜焼</b> 676kcal/タンパク質25.6g/脂質24.3g/塩分2.0g <b>白身魚のタルタル焼き</b> 631kcal/タンパク質27.3g/脂質22.2g/塩分1.5g	23  <b>勤労感謝の日</b> <b>おやすみ</b>	24 <b>牛ときのこの醤油炒め</b> 562kcal/タンパク質25.7g/脂質14.3g/塩分2.5g <b>魚フライ</b> 690kcal/タンパク質25.6g/脂質23.6g/塩分1.9g	25 <b>そばろ丼</b> 741kcal/タンパク質28.7g/脂質31.9g/塩分2.9g <b>さわらの醤油焼き</b> 746kcal/タンパク質30.8g/脂質30.1g/塩分4.0g	26 <b>おやすみ</b>
28 <b>豚テキ</b> 698kcal/タンパク質24.2g/脂質27.6g/塩分2.1g <b>魚のムニエル</b> 655kcal/タンパク質21.7g/脂質25.3g/塩分3.5g	29 <b>鶏の黒こしょう焼</b> 775kcal/タンパク質26.7g/脂質17.3g/塩分2.8g <b>鯖の胡麻みりん焼き</b> 663kcal/タンパク質28.0g/脂質23.7g/塩分1.7g	30 <b>中華丼</b> 1046kcal/タンパク質28.7g/脂質17.3g/塩分2.8g <b>イワシフライ</b> 733kcal/タンパク質22.5g/脂質21.7g/塩分1.2g	<b>栄養士より</b> 11月に入り冷え込む日も多くなりました。今年は10月に入っても半袖で過ごせるくらいの陽気が続き秋の訪れが遅く感じたのではないのでしょうか？ 夏の暑さに耐えた体には「秋が旬」の豊富なビタミンで体を修復させましょう！！ 「秋が旬の食材」 さつまいも、さといも、ゴボウ、レンコン、大根、松茸、栗、サンマ、鮭、ぶどう、りんご…などなど		