１０月２２日の献立

献立名	主な食品	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
・ごはん ・さばの味噌煮 ・もやし、ニラ、キャベツ ・五目豆 ・フルーツ	精白米 さば・生姜 もやし、ニラ、キャベツ 大豆・こんにゃく・人参・椎茸 パイン缶	４６１	17.2