

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
9月29日(木) 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 たくあん【みかん缶】 牛乳	御飯 鶏肉のチーズ焼き リヨネーズポテト【ポトフ】 チンゲン菜のポン酢和え ティラミス【チョコムース】 	御飯 赤魚のおろし煮 茶碗蒸し キャベツのごま酢和え しそわかめ【たいみそ】 
	エネルギー: 461 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 701 蛋白質: 25 脂質: 27 塩分相当量: 2	エネルギー: 516 蛋白質: 27 脂質: 9 塩分相当量: 3
9月30日(金) 	麦飯 味噌汁 胡瓜の和え物 昆布ちりめん【ビワ缶】 牛乳	御飯 カラスカレイのフライ もずく汁【清汁】 大根サラダ オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 豚肉のカレー風味焼き 五目煮豆 めた【白菜の酢みそ和え】 うめびしお
	エネルギー: 462 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 571 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 616 蛋白質: 30 脂質: 17 塩分相当量: 3
10月1日(土) 	麦飯 味噌汁 ふきの煮物 桜漬【のり佃】 牛乳 	赤飯 鶏肉の山椒焼き 清汁 胡瓜の即席漬 甘夏缶【みかんゼリー】	御飯 銀だらの南部焼き【銀だらの照焼】 にんにくの芽炒め【野菜炒め】 卵豆腐 うにくらげ【いりこみそ】 
	エネルギー: 475 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 548 蛋白質: 30 脂質: 14 塩分相当量: 4	エネルギー: 643 蛋白質: 24 脂質: 22 塩分相当量: 5
10月2日(日) 	チーズパン コンソメスープ ピーマンの炒め物 はちみつレモンゼリー 牛乳	御飯 サーモンステーキ 大根の信田煮 ひじきの和風サラダ【胡瓜の和風サラダ】 べったら漬【黄桃缶】	御飯 和風マーボー豆腐 キャベツのたらこ炒め トマトサラダ 金時芋 
	エネルギー: 483 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 2	エネルギー: 516 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 656 蛋白質: 23 脂質: 21 塩分相当量: 2
10月3日(月)	麦飯 味噌汁 しらたきの煮物【茄子の炒め煮】 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 ビーフシチュー きのこソテー【いんげんソテー】 盛り合わせサラダ 梨【ラ・フランスゼリー】 	御飯 さばの味噌煮 里芋の煮物 ブロッコリーのサラダ 子持ち昆布【ゴールドキウイ】
	エネルギー: 470 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 628 蛋白質: 22 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 624 蛋白質: 29 脂質: 17 塩分相当量: 4
10月4日(火) 	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 福神漬(無着色)【うめびしお】 牛乳	御飯 シューマイの甘酢あんがらめ さつま芋のレモン煮 もずくサラダ【胡瓜のサラダ】 りんご【りんごゼリー】	御飯 白身魚の朝鮮焼き 牛肉とごぼうの煮物【牛肉と里芋の煮物】 チンゲン菜のくるみ和え 黄金いか【ふりかけ】 
	エネルギー: 499 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 635 蛋白質: 19 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 550 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 2
10月5日(水) 	麦飯 味噌汁 高菜古漬の炒め物【ポテトの煮物】 しその実わかめ【白桃缶】 牛乳	栗御飯 白身魚の柚庵焼 清汁 なます 和菓子【水ようかん】 	御飯 鶏の親子煮 キャベツのみそ炒め アスパラサラダ【胡瓜のサラダ】 しば漬【たいみそ】
	エネルギー: 483 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 557 蛋白質: 24 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 635 蛋白質: 25 脂質: 21 塩分相当量: 3

*【 】内は軟菜食・ミキサー食・ソフト食の方の献立です。やむを得ず、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。