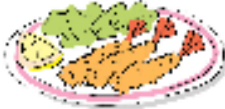


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
10月6日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの含め煮 甘口たらこ【みかん缶】 牛乳	御飯 焼肉 白菜のスープ煮 胡瓜の土佐和え バナナ【バナナムース】 	御飯 鰯の梅煮 マカロニソテー カリフラワーの甘酢和え 山菜佃煮【びわ缶】
	エネルギー: 551 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 596 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 523 蛋白質: 25 脂質: 8 塩分相当量: 5
10月7日(金)	麦飯 味噌汁 焼豆腐の生姜煮 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼き ほうれん草のソテー トマトのおろし和え 栗きんとん	御飯 八宝菜 れんこんの煮物【里芋の煮物】 胡瓜の酢の物 しそ昆布【キウイ】 
	エネルギー: 494 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 624 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 556 蛋白質: 15 脂質: 15 塩分相当量: 3
10月8日(土)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 しば漬【しそわかめ】 牛乳	御飯 鶏肉の山椒焼き ビーフンソテー 焼茄子の生姜醤油かけ 巨峰【ぶどうゼリー】 	御飯 白身魚のクリームソースかけ ひじきの炒め煮 キャベツの中華和え ちりめん山椒【黄桃缶】
	エネルギー: 479 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 622 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 597 蛋白質: 31 脂質: 14 塩分相当量: 3
10月9日(日) 	ロールパン ワカメスープ キャベツサラダ いちごヨーグルト【ヨーグルト】 リンゴジュース	御飯 かに玉あんかけ うの花炒り【切干大根の炒め煮】 胡瓜の梅肉和え 葉わさび漬【甘夏缶】 	御飯 牛肉と野菜のバター醤油炒め ふきのまさご煮【白菜の煮物】 パンプキンサラダ のり佃
	エネルギー: 505 蛋白質: 14 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 581 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 4	エネルギー: 602 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 3
10月10日(月) 体育の日 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【冬瓜の煮物】 菜公【びわ缶】 牛乳	御飯 蒸ししゃぶ けんちょう もやしのわさび和え【とろろ芋】 柚子ゼリー 	御飯 銀だらの西京焼き 五目煮豆 白菜のゆかり和え わかめ磯漬【ふりかけ】
	エネルギー: 508 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 584 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 580 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 2
10月11日(火)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 子持ち昆布【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 鯖の塩焼き 豚汁 胡瓜の酢の物 梨【ラ・フランスゼリー】  	御飯 チキンチャップ 長芋の煮物 ごま豆腐 福神漬【白桃缶】
	エネルギー: 495 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 562 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 644 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 4
10月12日(水) 	麦飯 味噌汁 割干大根の炒め煮 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳	御飯 エビフライ 茄子の炒め煮 ブロッコリーのおかか和え 京わかめ【みかん缶】 	御飯 牛肉のしぐれ煮 野菜のソテー 胡瓜の和え物 ゆずみそ 
	エネルギー: 529 蛋白質: 20 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 620 蛋白質: 18 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 555 蛋白質: 20 脂質: 16 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。