

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
10月20日(木) 	麦飯 味噌汁 高菜古漬の炒め物【白菜の煮浸し】 昆布ちりめん【洋梨缶】 牛乳	親子丼 清汁 ツナサラダ 抹茶ミルクゼリー 	御飯 白身魚の柚庵焼 三色ソテー ちしゃもみ【トマトの和え物】 キウイフルーツ【グレープゼリー】 
	エネルギー: 461 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 705 蛋白質: 31 脂質: 24 塩分相当量: 2	エネルギー: 487 蛋白質: 24 脂質: 7 塩分相当量: 2
10月21日(金)	麦飯 味噌汁 こんにゃく炒め煮【切干大根の炒め煮】 しそわかめ【黄桃缶】 牛乳	御飯 白身魚の香味ソースかけ ビーフンソテー ほうれん草のお浸し りんご【りんごゼリー】	御飯 ハンバーグ ポトフ 白菜の磯辺和え 葉わさび漬【ゆずみそ】 
	エネルギー: 477 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 566 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 632 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 3
10月22日(土)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 甘口たらこ【卵焼き】 牛乳 	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) さつま芋のレモン煮 チンゲン菜のポン酢和え しそ昆布【ビワ缶】	御飯 サーモンステーキ 白菜のスープ煮 胡瓜の利久あえ バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 506 蛋白質: 23 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 589 蛋白質: 18 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 557 蛋白質: 26 脂質: 9 塩分相当量: 2
10月23日(日) 	ブルーベリーパン コンソメスープ ポテトサラダ みかんゼリー 牛乳	御飯 たらことチーズの卵焼き ごぼうの煮物【大根の煮物】 胡瓜の即席漬 桜漬【うめびしお】	御飯 チキンソテー マカロニソテー カリフラワーの甘酢和え 山菜佃煮【洋梨缶】 
	エネルギー: 555 蛋白質: 15 脂質: 14 塩分相当量: 1	エネルギー: 535 蛋白質: 19 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 577 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 2
10月24日(月)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【茄子の炒め煮】 ふりかけ【ヨーグルト】 牛乳	肉うどん おむすび いんげんのごま和え【いんげんの和え物】 ミルクゼリー 	御飯 鯖の立田揚げ もずくスープ トマトサラダ 菜公【甘夏缶】 
	エネルギー: 495 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 585 蛋白質: 16 脂質: 20 塩分相当量: 3	エネルギー: 611 蛋白質: 24 脂質: 21 塩分相当量: 4
10月25日(火)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【大根の煮物】 梅干【うめびしお】 牛乳	御飯 鯖の酢醤油煮 ほうれん草のソテー アスパラサラダ【カリフラワーのサラダ】 黄金いか【りんご缶】	御飯 クリームシチュー 野菜のバター醤油炒め キャベツのごま酢和え【キャベツ和え物】 キウイフルーツ【パインゼリー】 
	エネルギー: 497 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 578 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 604 蛋白質: 19 脂質: 16 塩分相当量: 2
10月26日(水) 	麦飯 味噌汁 里芋の煮物 しその実わかめ【しそわかめ】 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼 五目ひじき 胡瓜のツナ和え 柿【みかん缶】 	御飯 ダルマダイの昆布煮 茶碗蒸し 白菜のゆずポン酢和え 鉄火らっきょう【たいみそ】 
	エネルギー: 521 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 570 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 580 蛋白質: 29 脂質: 13 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。