

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
10月27日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの含め煮 味付けのり【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 白身魚のカレー焼き ふきのかか煮【白菜のかか煮】 もずくサラダ【きゅうりサラダ】 ロールケーキ【チョコムース】	御飯 牛肉の二色巻き 豆腐とトマトの中華炒め シーザーサラダ 京わかめ【洋梨缶】 
	エネルギー: 510    蛋白質: 20 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 567    蛋白質: 24 脂質: 15    塩分相当量: 2	エネルギー: 611    蛋白質: 26 脂質: 21    塩分相当量: 3
10月28日(金) 	麦飯 味噌汁 しらたきの煮物 うめびしお 牛乳	御飯 チーズ焼き しそ風味炒め 焼き茄子 りんご	御飯 魚の山椒焼き 南瓜のスープ煮 酢の物 たくあん
	エネルギー: 516    蛋白質: 15 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 611    蛋白質: 22 脂質: 19    塩分相当量: 2	エネルギー: 546    蛋白質: 23 脂質: 9    塩分相当量: 3
10月29日(土) 	麦飯 味噌汁 卵焼き 佃煮 牛乳	御飯 香草焼き ブロッコリーのあんかけ 酢の物 子持ち昆布	御飯 牛肉の甘辛煮 もやしとにらの炒め物 くるみ和え しば漬 
	エネルギー: 528    蛋白質: 22 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 573    蛋白質: 21 脂質: 18    塩分相当量: 3	エネルギー: 558    蛋白質: 21 脂質: 15    塩分相当量: 3
10月30日(日)	パン ワカメスープ いんげんのソテー ゼリー リンゴジュース	御飯 肉団子のスープ煮 金平ごぼう サラダ 福神漬(無着色)	御飯 魚のオーロラソースかけ けんちょう 磯辺和え 黄金いか
	エネルギー: 544    蛋白質: 12 脂質: 15    塩分相当量: 2	エネルギー: 580    蛋白質: 16 脂質: 15    塩分相当量: 3	エネルギー: 559    蛋白質: 25 脂質: 13    塩分相当量: 2
10月31日(月) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 佃煮 牛乳  	御飯 魚の梅煮 たらこ炒め 即席漬け ヨーグルトムース   	御飯 焼肉 かき卵スープ わさびしょうゆ和え 菜公 
	エネルギー: 514    蛋白質: 20 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 633    蛋白質: 26 脂質: 16    塩分相当量: 5	エネルギー: 562    蛋白質: 21 脂質: 18    塩分相当量: 2 
11月1日(火)	麦飯 味噌汁 高菜古漬の炒め物 ふりかけ 牛乳	赤飯 鶏肉の照り焼き なすの炒め煮 卵豆腐 キウイフルーツ	御飯 魚の朝鮮焼き 長芋の煮物 レモン醤油和え 葉わさび漬 
	エネルギー: 456    蛋白質: 14 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 642    蛋白質: 31 脂質: 21    塩分相当量: 4	エネルギー: 576    蛋白質: 24 脂質: 13    塩分相当量: 3
11月2日(水) 	麦飯 味噌汁 煮浸し 佃煮 牛乳	御飯 魚のフライ 清汁 ナムル みかん 	御飯 マーボー豆腐 リヨネーズポテト 大根サラダ わかめの磯漬
	エネルギー: 469    蛋白質: 16 脂質: 5    塩分相当量: 3	エネルギー: 636    蛋白質: 28 脂質: 16    塩分相当量: 4	エネルギー: 607    蛋白質: 22 脂質: 18    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。