

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
10月4日(木) 	麦飯 味噌汁 カリフラワーの煮物 のり佃 牛乳 エネルギー: 470 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 3	御飯 シューマイの辛子醤油かけ ごぼうの煮物【大根の煮物】 白菜の甘酢和え 福神漬(無着色)【ビワ缶】 エネルギー: 553 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 4	御飯 鯖の西京焼き 豆腐とトマトの炒め物 ところてんの酢醤油かけ バナナ【バナナムース】  エネルギー: 642 蛋白質: 28 脂質: 16 塩分相当量: 2
10月5日(金)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【がんもの煮物】 ふりかけ【りんご缶】 牛乳 エネルギー: 478 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 白身魚のバター焼 里芋のごま煮【里芋の煮物】 レタスのサラダ【キャベツのサラダ】 梨【ラフランスゼリー】 エネルギー: 607 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量: 2	御飯 すきやき風煮 もやしとにらか炒め【いんげんかか煮】 胡瓜の利久あえ うめびしお エネルギー: 608 蛋白質: 25 脂質: 20 塩分相当量: 3
10月6日(土) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 しそわかめ【コーヒーゼリー】 牛乳 エネルギー: 550 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 豚肉のマヨネーズ焼き 五目煮豆 ほうれん草ごま和え【ほうれん草和え物】 桜漬【白桃缶】  エネルギー: 618 蛋白質: 27 脂質: 21 塩分相当量: 2	御飯 赤魚の梅煮 リヨネーズポテト【ポトフ】 冷奴 しそ昆布【昆布佃煮】 エネルギー: 561 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 4
10月7日(日) 	クロワッサン コンソメスープ 胡瓜のサラダ いちごヨーグルト【ヨーグルト】 野菜&フルーツジュース エネルギー: 493 蛋白質: 12 脂質: 19 塩分相当量: 2	御飯 鮭の南部焼き うの花炒り【切干大根の炒め煮】 キャベツの和え物 わかめの磯漬【甘夏缶】 エネルギー: 545 蛋白質: 28 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の酢醤油煮 筍の中華炒め【いんげんの中華炒め】 胡瓜の土佐和え ソフト黒豆 エネルギー: 634 蛋白質: 30 脂質: 18 塩分相当量: 2
10月8日(月) 体育の日 	麦飯 味噌汁 なすの煮物 ふりかけ【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 500 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 牛肉のおろし煮 ビーフンソテー コーンサラダ【トマトサラダ】 栗きんとんデザート【こしあんムース】 エネルギー: 700 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 2	御飯 カラスカレイの香草焼き ひじきの炒め煮 胡瓜の和え物 刻みたくあん【たいみそ】 エネルギー: 516 蛋白質: 25 脂質: 8 塩分相当量: 3
10月9日(火)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 味付けのり【のり佃】 牛乳 エネルギー: 503 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	瓦そば おむすび うざく【胡瓜の和え物】 ヨーグルトムース エネルギー: 596 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 2	御飯 鯖のぬか炊き えのきの金平【カリフラワーのスープ煮】 白菜のゆかり和え ビワ缶 エネルギー: 569 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 2
10月10日(水) 	麦飯 味噌汁 チンゲン菜の煮浸し 梅ちりめん【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 490 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 3	御飯 白身魚のフライ 清汁 ほうれん草のナムル みかん【オレンジゼリー】 エネルギー: 641 蛋白質: 27 脂質: 17 塩分相当量: 4	御飯 マーボー豆腐 長芋の煮物 大根サラダ しその実漬【りんご缶】  エネルギー: 588 蛋白質: 23 脂質: 14 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。