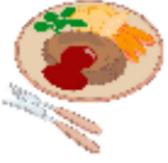


# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
10月18日(木) 	麦飯 味噌汁 焼豆腐の生姜煮 山菜佃煮【昆布佃煮】 牛乳  エネルギー: 494 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 穴子のかば焼き【白身魚の蒲焼】 もずくスープ ちしゃもみ【山芋とろろ】 プリン  エネルギー: 562 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 3	御飯 ハンバーグ ポトフ 胡瓜の利久あえ オレンジ【オレンジゼリー】   エネルギー: 634 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 2
10月19日(金)	麦飯 味噌汁 ふきの煮物【いんげんの煮物】 ふりかけ【ヨーグルト】 牛乳  エネルギー: 453 蛋白質: 14 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 豚肉のチーズ焼き 里芋のごま煮【里芋の煮物】 盛り合わせサラダ バナナ【バナナムース】  エネルギー: 730 蛋白質: 28 脂質: 23 塩分相当量: 2	御飯 ぶり大根 アスパラのソテー【チンゲン菜のソテー】 カリフラワーの甘酢和え しそわかめ【めかぶ佃煮】  エネルギー: 527 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 2
10月20日(土) 	麦飯 味噌汁 なすの炒め煮 梅干し【うめびしお】 牛乳  エネルギー: 490 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 5	御飯 赤魚の香味ソースかけ 雷汁 ほうれん草のソテー 金時芋 	御飯 クリームシチュー もやしとにらのかか炒め【白菜の炒め煮】 トマトサラダ 山川漬【ビワ缶】 
10月21日(日) 	ミニデニッシュパン ワカメスープ オムレツ 甘夏缶 カフェオレ 	御飯 牛肉と野菜のバター醤油炒め 白菜の中華煮 胡瓜の即席漬 甘口たらこ【洋梨缶】  エネルギー: 556 蛋白質: 29 脂質: 16 塩分相当量: 3	御飯 鮭の粕漬け焼 キャベツのしそ炒め おぐらの酢の物【焼茄子】 福神漬(無着色)【うぐいす豆】  エネルギー: 527 蛋白質: 25 脂質: 8 塩分相当量: 3
10月22日(月)	麦飯 味噌汁 高菜古漬の炒め物【切干大根の煮物】 うめびしお 牛乳  エネルギー: 453 蛋白質: 14 脂質: 6 塩分相当量: 4	御飯 白身魚の磯辺焼き【白身魚の風味焼】 春雨の中華炒め 卵豆腐 巨峰【ぶどうゼリー】  エネルギー: 570 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 大学芋【さつま芋の煮物】 シーザーサラダ しそ昆布【のり佃】  エネルギー: 696 蛋白質: 21 脂質: 21 塩分相当量: 2
10月23日(火)	麦飯 味噌汁 しらたきの煮物【いんげんの煮物】 菜公【りんご缶】 牛乳  エネルギー: 477 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の柚庵焼 マカロニソテー 胡瓜の辛子和え フルーチェ  エネルギー: 580 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 2	御飯 鶏肉のカレー焼き 南瓜の煮物 ブロッコリーのサラダ 昆布ちりめん【パインゼリー】 
10月24日(水) 	麦飯 味噌汁 白菜の煮物 しその実わかめ【黄桃缶】 牛乳  エネルギー: 541 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 4	御飯 和風焼肉 カリフラワーの華風煮 レタスサラダ 栗きんとんデザート【黒蜜ゼリー】 	御飯 ふぐ鍋 にんにくの芽炒め【チンゲン菜ソテー】 胡瓜の土佐和え 金時豆  エネルギー: 531 蛋白質: 21 脂質: 8 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。