

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
10月10日(木) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【チンゲン菜の炒め煮】 うめびしお 牛乳	御飯 かに玉あんかけ 大根のそぼろ煮 ゆずきのこの酢の物【胡瓜の酢の物】 黒糖蒸しケーキ【きなこムース】 	御飯 豚肉とわかめの炒め物 里芋のごま煮【里芋の煮物】 レタスレモン醤油和え うにくらげ【うぐいす豆】
	エネルギー: 488 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 646 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 533 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 4
10月11日(金)	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 しそわかめ 牛乳	御飯 プルコギ 金平ごぼう【いんげんの煮物】 白菜の磯辺和え りんご【りんごゼリー】 	御飯 さんまの塩焼き 五目煮豆 胡瓜の利久あえ 刻みたくあん【たくあんペースト】
	エネルギー: 503 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 596 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 631 蛋白質: 26 脂質: 23 塩分相当量: 2
10月12日(土) 	麦飯 味噌汁 なすの炒め煮 梅干【卵ロール】 牛乳 	御飯 鶏肉の治部煮 筍の中華炒め【白菜の中華炒め】 ポテトのたらこマヨネーズ和え ティラミス【チョコムース】	御飯 サーモンステーキ カリフラワーの華風煮 ほうれん草のお浸し のり佃煮 
	エネルギー: 486 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 692 蛋白質: 25 脂質: 25 塩分相当量: 2	エネルギー: 527 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 3
10月13日(日) 	マーブル食パン トマトコンソメスープ チンゲン菜のソテー コーヒーゼリー グレープジュース	御飯 カラスカレイのクリームソースかけ きのこソテー【いんげんソテー】 胡瓜の即席漬【胡瓜の梅肉和え】 バナナ【バナナムース】	御飯 鶏肉の酢醤油煮 にんにくの芽炒め【キャベツソテー】 シーザーサラダ べつたら漬【ふりかけ】
	エネルギー: 539 蛋白質: 14 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 568 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 591 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 3
10月14日(月) <b style="color: red;">体育の日 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【白菜の煮物】 しその実わかめ【黄桃缶】 牛乳	栗御飯 豚肉の甘酢あんからめ かき卵汁 おくらの酢の物【胡瓜のおかか和え】 生どら焼き【あずきようかん】	御飯 赤魚の柚子煮 うの花炒り【ふきの煮物】 もやしの甘酢和え【キャベツ甘酢和え】 たいみそ
	エネルギー: 519 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 596 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 581 蛋白質: 27 脂質: 11 塩分相当量: 2
10月15日(火) 	麦飯 味噌汁 かんぴょうの煮物 しば漬【ビワ缶】 牛乳	カレーライス 春雨スープ 海藻サラダ【キャベツサラダ】 柚子カットゼリー【梅ゼリー】 	御飯 鰯のごま焼き【鰯の照焼】 茄子の揚げ煮 白菜の和え物 甘口たらこ【金時豆】 
	エネルギー: 477 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 641 蛋白質: 16 脂質: 15 塩分相当量: 4	エネルギー: 569 蛋白質: 31 脂質: 13 塩分相当量: 4
10月16日(水) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【ひじきの煮物】 うめびしお 牛乳	御飯 白身魚のオーロラソースかけ 大豆の煮物 胡瓜の土佐和え 福神漬【福神漬ペースト】	御飯 ふくさ焼き 南瓜の煮物 小松菜の白和え しその実漬【白桃缶】
	エネルギー: 480 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 569 蛋白質: 28 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 622 蛋白質: 26 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。