

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
10月17日(木) 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 菜公【みかん缶】 牛乳 	中華丼 もずくスープ 大根サラダ 栗のムース 	御飯 ダルマダイの西京焼き リヨネーズポテト【ポトフ】 胡瓜の酢の物【春雨の酢の物】 しそ昆布【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 462    蛋白質: 16 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 626    蛋白質: 17 脂質: 23    塩分相当量: 3	エネルギー: 621    蛋白質: 26 脂質: 16    塩分相当量: 3
10月18日(金) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 桜漬【りんご缶】 牛乳 	御飯 鶏肉の唐揚げ ごぼうの煮物【長芋の煮物】 アスパラサラダ【胡瓜サラダ】 巨峰	御飯 鯖のおろし煮 野菜のソテー ほうれん草のナムル 山菜佃煮【ゆずみそ】 
	エネルギー: 506    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 677    蛋白質: 23 脂質: 21    塩分相当量: 2	エネルギー: 539    蛋白質: 24 脂質: 14    塩分相当量: 2
10月19日(土) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【チンゲン菜の煮物】 野沢菜ちりめん【卵豆腐】 牛乳	御飯 カラスカレイの朝鮮焼き けんちょう トマトサラダ 柿【黄桃缶】 	御飯 ポークビーンズ キャベツの炒め物 カリフラワーの甘酢和え 京わかめ【ふりかけ】
	エネルギー: 532    蛋白質: 19 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 557    蛋白質: 25 脂質: 13    塩分相当量: 2	エネルギー: 588    蛋白質: 23 脂質: 10    塩分相当量: 2
10月20日(日) 	胚芽ロールパン コーンポタージュ オムレツ 甘夏ゼリー【オレンジゼリー】 牛乳 	御飯 肉団子のスープ煮 マカロニソテー コールスローサラダ キウイフルーツ【パインゼリー】	御飯 赤魚の梅煮 ほうれん草のソテー 山芋とろろ 刻みたくあん【たくあん漬ペースト】 
	エネルギー: 579    蛋白質: 23 脂質: 18    塩分相当量: 3	エネルギー: 579    蛋白質: 15 脂質: 14    塩分相当量: 2	エネルギー: 530    蛋白質: 25 脂質: 12    塩分相当量: 3
10月21日(月) 	麦飯 味噌汁 焼豆腐の生姜煮 菊水漬【パンプキンサラダ】 牛乳 	御飯 穴子のかば焼【白身魚のかば焼】 清汁 ちしゃもみ【キャベツの和え物】 ミルクゼリー 	御飯 ハンバーグ ポトフ 胡瓜のおかか和え オレンジ【オレンジゼリー】
	エネルギー: 507    蛋白質: 19 脂質: 9    塩分相当量: 4	エネルギー: 558    蛋白質: 22 脂質: 12    塩分相当量: 3	エネルギー: 612    蛋白質: 23 脂質: 17    塩分相当量: 2
10月22日(火)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【南瓜の煮物】 甘口たらこ【ビワ缶】 牛乳	御飯 白身魚のピカタ 里芋といかの煮物【里芋の煮物】 白菜の中華和え 白桃ようかん【ももゼリー】	御飯 豚肉のしそ炒め アスパラのソテー【ピーマンソテー】 焼茄子の生姜醤油かけ しその実わかめ【うぐいす豆】 
	エネルギー: 499    蛋白質: 20 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 632    蛋白質: 28 脂質: 8    塩分相当量: 2	エネルギー: 524    蛋白質: 23 脂質: 11    塩分相当量: 4
10月23日(水) 	麦飯 味噌汁 切干大根の炒め煮 うめびしお 牛乳 	御飯 焼肉 金平ごぼう【高野豆腐の煮物】 レタスサラダ【胡瓜サラダ】 バナナ【バナナムース】 	御飯 スズキの香草焼き ブロッコリーのかにあんかけ キャベツのごま和え 葉わさび漬【白桃缶】
	エネルギー: 517    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 634    蛋白質: 20 脂質: 20    塩分相当量: 2	エネルギー: 559    蛋白質: 28 脂質: 11    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。