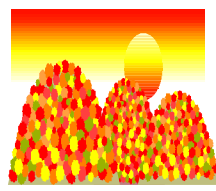


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
10月24日(木) 	麦飯 味噌汁 卵焼き らっきょう【のり佃】 牛乳 	御飯 鰯の生姜焼き 長芋の甘辛煮 チンゲン菜のピーナツ和え 南瓜プリン【プリン】	御飯 鶏肉の炊き合わせ 筍の中華炒め【白菜の中華炒め】 胡瓜の和え物 金時豆 
	エネルギー: 556 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 592 蛋白質: 29 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 532 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 3
10月25日(金)	麦飯 味噌汁 かんぴょうの煮物 減塩ふりかけ【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 トンカツ かき卵汁 ほうれん草のお浸し コーヒーゼリー 	御飯 白身魚の煮付 キャベツのたらこ炒め いんげんのツナ和え キウイフルーツ【パインゼリー】
	エネルギー: 487 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 716 蛋白質: 27 脂質: 24 塩分相当量: 3	エネルギー: 500 蛋白質: 23 脂質: 6 塩分相当量: 2
10月26日(土)	麦飯 味噌汁 南瓜の煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 カラスカレイのカレー焼き にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 白菜の磯辺和え みかん【みかんゼリー】	御飯 マーボー豆腐 ひじきの炒め煮 胡瓜の利久あえ 金時芋
	エネルギー: 508 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 4	エネルギー: 559 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 627 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 3
10月27日(日) 	食パン オニオンコンソメスープ ポテトサラダ 豆乳プリン【プリン】 野菜ジュース	御飯 中華風卵焼き なすの味噌炒め レタスレモン醤油和え ビワ缶 	御飯 赤魚の野菜あんかけ うの花炒り【長芋の煮物】 ゆずきのこの酢の物【キャベツ酢の物】 しその実漬【しその実漬ペースト】
	エネルギー: 532 蛋白質: 12 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 603 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 552 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 3
10月28日(月)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【チンゲン菜煮物】 菜公【しば漬ペースト】 牛乳 	御飯 石狩煮 えのきの金平【白菜の中華炒め】 盛り合わせサラダ 和菓子【みたらしムース】	御飯 ポークソテー カリフラワーの華風煮 ちしゃもみ【胡瓜の和え物】 のり豆【黒豆】
	エネルギー: 486 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 658 蛋白質: 28 脂質: 14 塩分相当量: 4	エネルギー: 511 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 1
10月29日(火)	麦飯 味噌汁 里芋の煮物 子持ち昆布【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 エビフライ【エビカツ】 ふきのまさご煮【白菜の煮物】 もずくの酢の物【山芋とろろ】 いちごヨーグルト【ヨーグルト】	御飯 鶏肉の照焼 ビーフソテー 胡瓜の香り和え 黄金いか【甘夏缶】 
	エネルギー: 492 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 615 蛋白質: 18 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 605 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 2
10月30日(水) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【うめびしお】 牛乳	御飯 鯖の味噌煮 もやしとにらのかか炒め【いんげんかか煮】 冷奴 りんご【りんごゼリー】 	御飯 シューマイの辛子醤油かけ リヨネーズポテト【ポトフ】 胡瓜サラダ 京わかめ【黄桃缶】
	エネルギー: 503 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 616 蛋白質: 30 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 595 蛋白質: 19 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。