

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
10月31日(木) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 めかぶ佃煮 牛乳 	御飯 鶏肉の風味焼き マカロニソテー コールスローサラダ バナナ【バナナムース】	御飯 ぶり大根 ほうれん草のソテー カリフラワーの甘酢和え 山川漬【白桃缶】 
	エネルギー: 497 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 645 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 548 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量: 3
11月1日(金)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【キャベツの煮物】 刻みたくあん【たくあんペースト】 牛乳	赤飯 タイの山椒焼 清汁 胡瓜の辛子和え フルーチェ 	御飯 豚肉とわかめの炒め物 チンゲン菜の中華炒め トマトサラダ ゆずみそ
	エネルギー: 498 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 594 蛋白質: 34 脂質: 14 塩分相当量: 4	エネルギー: 611 蛋白質: 22 脂質: 21 塩分相当量: 3
11月2日(土)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【大根の煮物】 味付けのり【のり佃煮】 牛乳 	御飯 ビーフシチュー いんげんのソテー 胡瓜の酢の物 柿【ビワ缶】 	御飯 鮭の香味ソースかけ さつま芋の煮付け シーザーサラダ【胡瓜のサラダ】 しそわかめ【しその実漬ペースト】
	エネルギー: 491 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 588 蛋白質: 16 脂質: 16 塩分相当量: 1	エネルギー: 610 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 2
11月3日(日) 	ロールパン クリームスープ 胡瓜のサラダ アセロラゼリー 牛乳 	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 南瓜の煮物 キャベツのごま酢和え 和菓子【みたらしムース】	御飯 カラスカレイのカレー焼き 白菜のスープ煮 ポテのたらこマヨネーズあえ うめびしお 
	エネルギー: 502 蛋白質: 18 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 636 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 556 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 2
11月4日(月)	麦飯 味噌汁 かんぴょうの煮物 甘口たらこ【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 チキンチャップ なすの炒め煮 胡瓜のナムル 甘夏缶【オレンジゼリー】 	御飯 かに玉あんかけ アスパラのソテー【ピーマンソテー】 チンゲン菜のピーナツ和え べったら漬【金時豆】 
	エネルギー: 554 蛋白質: 22 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 601 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 536 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量: 3
11月5日(火) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 しそ昆布【洋梨缶】 牛乳	御飯 白身魚の甘酢あんかけ ワンタンスープ トマトのおろし和え りんごのシブースト【いちごムース】	御飯 青椒牛肉絲 里芋のごま煮【里芋の煮物】 カニサラダ ちりめん昆布【昆布佃煮】
	エネルギー: 492 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 642 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 568 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 3
11月6日(水) 	麦飯 味噌汁 卵焼き のり豆【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き ポトフ ひじきのサラダ【胡瓜のサラダ】 バナナ【バナナムース】 	御飯 白身魚の昆布煮 筍のしそ炒め【キャベツのしそ炒め】 冷奴 金時芋【しその実漬ペースト】
	エネルギー: 565 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 610 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 1	エネルギー: 521 蛋白質: 27 脂質: 8 塩分相当量: 2

\*【 】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。