

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
10月3日(木) 	麦飯 味噌汁 白菜の炒め煮 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 490 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 4	御飯 白身魚の竜田揚げ ふきの煮物【里芋の煮物】 チンゲン菜の和え物 ビワ缶 エネルギー: 547 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の柚庵焼き 南瓜のスープ煮 シーザーサラダ らっきょう【白桃缶】 エネルギー: 646 蛋白質: 20 脂質: 19 塩分相当量: 2 
10月4日(金)	麦飯 味噌汁 茄子の炒め煮 のり佃煮 牛乳 エネルギー: 496 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3 	御飯 ポークチャップ れんこんの甘辛煮【切干大根の煮物】 胡瓜の酢の物 巨峰【ぶどうゼリー】 エネルギー: 568 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 3	御飯 ブリのおろし煮 アスパラのソテー【チンゲン菜ソテー】 カリフラワーの甘酢和え 野沢菜ちりめん【黄桃缶】 エネルギー: 595 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 3
10月5日(土)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 しその実漬【しその実漬ペースト】 牛乳 エネルギー: 510 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 2	御飯 カラスカレイの野菜あんかけ たらこスパゲッティー ごぼうサラダ【レタスサラダ】 金時豆 エネルギー: 588 蛋白質: 26 脂質: 9 塩分相当量: 2	御飯 クリームシチュー 野菜のかか炒め【いんげんかか煮】 白菜の中華和え しそわかめ【うめびしお】 エネルギー: 573 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 2
10月6日(日) 	ミニデニッシュパン ワカメスープ キャベツサラダ プリン 牛乳 エネルギー: 588 蛋白質: 19 脂質: 30 塩分相当量: 2 	御飯 牛肉と野菜のバター醤油炒め チンゲン菜の中華煮 胡瓜の即席漬 甘夏缶【オレンジゼリー】 エネルギー: 530 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 2	御飯 鮭の粕漬焼 けんちょう 焼茄子 福神漬(無着色)【福神漬ペースト】 エネルギー: 568 蛋白質: 27 脂質: 10 塩分相当量: 3 
10月7日(月)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 子持昆布【昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 490 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3 	御飯 豚肉の生姜焼き 南瓜のいところ煮 レタスサラダ【胡瓜サラダ】 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 659 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 2	御飯 白身魚の昆布煮 ピーマンソテー めた【胡瓜の酢みそ和え】 しその実わかめ【オレンジ】 エネルギー: 524 蛋白質: 27 脂質: 8 塩分相当量: 3
10月8日(火)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 味付のり【のり佃】 牛乳 エネルギー: 510 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 白身魚のごま焼き【白身魚の照焼】 豆腐とトマトの炒め物 大根なます 京わかめ【ふりかけ】 エネルギー: 515 蛋白質: 28 脂質: 9 塩分相当量: 2 	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き 大学芋【さつま芋の煮物】 白菜のポン酢和え 葉わさび漬【しば漬ペースト】 エネルギー: 691 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 2 
10月9日(水) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 ちりめん昆布【ビワ缶】 牛乳 エネルギー: 492 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 鯖の塩焼き 清汁 ごま豆腐 奈良漬【めかぶ佃煮】 エネルギー: 594 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 3	御飯 牛肉のしぐれ煮 きのこソテー【キャベツソテー】 胡瓜の梅肉和え ゆずみそ エネルギー: 575 蛋白質: 21 脂質: 17 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。