

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
<b>9月26日(木)</b> 	麦飯 味噌汁 ひじきの煮物 梅干し【卵ロール】 牛乳 	御飯 石狩煮 にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 盛り合わせサラダ フルーツあんみつ	御飯 ポークソテー カリフラワーの華風煮 ちしゃもみ【胡瓜のポン酢和え】 のり豆【うぐいす豆】
	エネルギー: 486    蛋白質: 16 脂質: 7    塩分相当量: 5	エネルギー: 666    蛋白質: 27 脂質: 15    塩分相当量: 4	エネルギー: 516    蛋白質: 26 脂質: 12    塩分相当量: 1 
<b>9月27日(金)</b>	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 ビワ缶 牛乳	御飯 エビフライ ふきのまさご煮【茄子の炒め煮】 もずくの酢の物【冷奴】 たいみそ	御飯 鶏肉の梅風味焼き ビーフソテー カニサラダ 黄金いか【オレンジゼリー】 
	エネルギー: 532    蛋白質: 15 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 582    蛋白質: 16 脂質: 17    塩分相当量: 3	エネルギー: 586    蛋白質: 22 脂質: 18    塩分相当量: 2
<b>9月28日(土)</b> 	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【いんげんの煮物】 ふりかけ【うめびしお】 牛乳 	御飯 赤魚の煮付け キャベツのカレーソテー パンプキンサラダ 菜公【黄桃缶】 	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】 ツナサラダ みかん缶 
	エネルギー: 468    蛋白質: 14 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 598    蛋白質: 25 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 630    蛋白質: 20 脂質: 19    塩分相当量: 2
<b>9月29日(日)</b>	胚芽ロール コンソメスープ オムレツ はちみつレモンゼリー リンゴジュース 	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め チンゲン菜の煮浸し おくらの酢の物【胡瓜のおかか和え】 バナナ【バナナムース】 	御飯 カラスカレイのムニエル 里芋の煮物 キャベツのサラダ 福神漬(無着色)【福神漬ペースト】
	エネルギー: 590    蛋白質: 16 脂質: 13    塩分相当量: 2	エネルギー: 592    蛋白質: 22 脂質: 13    塩分相当量: 3	エネルギー: 509    蛋白質: 23 脂質: 6    塩分相当量: 3
<b>9月30日(月)</b> 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しその実わかめ【洋梨缶】 牛乳	御飯 鶏肉の甘辛煮 えのきの金平【南瓜の煮物】 白菜のごま酢和え【白菜の酢の物】 オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 ダルマダイのトマトソースかけ うの花炒り【茄子の煮物】 春雨の酢の物【胡瓜の酢の物】 しそ昆布【のり佃】
	エネルギー: 570    蛋白質: 20 脂質: 12    塩分相当量: 4	エネルギー: 550    蛋白質: 22 脂質: 14    塩分相当量: 2	エネルギー: 587    蛋白質: 27 脂質: 14    塩分相当量: 3 
<b>10月1日(火)</b> 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【長芋の煮物】 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: 503    蛋白質: 17 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 592    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
<b>10月2日(水)</b> 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 菊水漬【パンプキンサラダ】 牛乳 	肉うどん おむすび 野菜のソテー 抹茶ミルクゼリー	御飯 鯖の磯辺焼き【鯖の風味焼】 さつま芋の煮物 胡瓜の利久あえ 甘口たらこ【パインゼリー】 
	エネルギー: 490    蛋白質: 17 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 487    蛋白質: 18 脂質: 11    塩分相当量: 4	エネルギー: 680    蛋白質: 33 脂質: 19    塩分相当量: 4

\*【 】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。