

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
10月16日(木) 	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【人参の金平】 桜漬【白桃缶】 牛乳 	御飯 白身魚のてり焼き にんにくの芽炒め【白菜ソテー】 卵豆腐 ヨーグルト	御飯 鶏肉の治部煮 ピーマンの炒め物 胡瓜の和え物 巨峰 
	エネルギー: 498 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 603 蛋白質: 30 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 600 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2
10月17日(金)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【チンゲン菜の煮物】 葉わさび漬【のり佃】 牛乳	牛丼 清汁 ところてんの酢醤油かけ ミルクゼリー	御飯 さんまの塩焼き ふきの煮物【里芋の煮物】 いんげんのくるみ和え オレンジ【オレンジゼリー】
	エネルギー: 481 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 613 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 590 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 2
10月18日(土)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 野沢菜ちりめん【昆布ちりめん】 牛乳	御飯 鮭の香味ソースかけ 南瓜のスープ煮 白菜のゆかり和え 山菜佃煮【ビワ缶】 	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め ごぼうの煮物【キャベツの煮物】 シーザーサラダ 京わかめ【うめびしお】
	エネルギー: 527 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 558 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 581 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 3
10月19日(日) 	クロワッサン コンソメスープ ポテトサラダ みかんゼリー カフェオレ 	御飯 たらことチーズの卵焼き 蓮根としめじの甘辛炒め【大根の煮物】 胡瓜の酢味噌和え うめちりめん【ふりかけ】	御飯 チキンソテー マカロニソテー ブロッコリーのおかか和え しそ昆布【りんご缶】
	エネルギー: 558 蛋白質: 9 脂質: 27 塩分相当量: 2	エネルギー: 558 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 599 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 3
10月20日(月)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【高野豆腐の煮物】 わかめの磯漬【のり佃】 牛乳	御飯 エビフライ 里芋のそぼろ煮 おろし和え みかん【オレンジゼリー】	御飯 肉団子のスープ煮 茄子の炒め煮 コールスローサラダ 桜漬【洋梨缶】 
	エネルギー: 494 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 656 蛋白質: 19 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 527 蛋白質: 15 脂質: 12 塩分相当量: 3
10月21日(火)	麦飯 味噌汁 豆腐の煮物 のり豆【ビワ缶】 牛乳 	御飯 豚肉のしそ炒め チンゲン菜の中華煮 胡瓜の酢の物 ティラミス【日向夏ゼリー】	御飯 赤魚の昆布煮 アスパラのソテー【ピーマンソテー】 カリフラワーのサラダ ゆずみそ
	エネルギー: 556 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 597 蛋白質: 27 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 530 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 2
10月22日(水) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 刻みたくあん【甘夏缶】 牛乳	御飯 白身魚のクリームソースかけ ビーフソテー レタスサラダ【トマトサラダ】 ベリーA【ブルーベリーゼリー】	御飯 鶏肉の照り焼き さつま芋と切昆布の煮物 白菜の甘酢和え 山川漬【しそわかめ】 
	エネルギー: 499 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 590 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 638 蛋白質: 23 脂質: 16 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。