

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
10月23日(木) 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 508 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 4	瓦そば おむすび パンプキンサラダ コーヒーゼリー  エネルギー: 626 蛋白質: 20 脂質: 22 塩分相当量: 2	御飯 ダルマダイの山椒焼 ふきの煮物【ポテトの煮物】 ゆずきのこ酢の物【胡瓜の酢の物】 うにくらげ【うぐいす豆】 エネルギー: 545 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 4
10月24日(金)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【茄子の炒め煮】 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 526 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 4	御飯 鰯の焼き浸し ワンタンスープ 大豆の煮物 フルーツポンチ エネルギー: 617 蛋白質: 30 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 豚肉の生姜焼き 大根のうすくず煮 チンゲン菜のピーナツ和え しそ巻きらっきょう【たいみそ】 エネルギー: 544 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 3
10月25日(土) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 菊水漬【洋梨缶】 牛乳 エネルギー: 551 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 プルコギ いんげんの煮物 もずくサラダ【胡瓜サラダ】 りんご【りんごゼリー】 エネルギー: 558 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量: 2	御飯 鮭の塩焼き ピーマンソテー ポテトたらこマヨネーズあえ しば漬【のり佃】  エネルギー: 571 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 2
10月26日(日) 	デニッシュパン クリームスープ ツナサラダ ももゼリー 牛乳  エネルギー: 501 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量: 2	御飯 カラスカレイのピカタ 金平ごぼう【チンゲン菜の煮物】 おくらの和え物【焼茄子】 金時芋 エネルギー: 577 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 2	御飯 マーボー豆腐 えのき中華炒め【キャベツ中華炒め】 胡瓜の酢の物 バナナ【バナナムース】  エネルギー: 623 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 2
10月27日(月)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【ひじきの煮物】 ふりかけ【南瓜サラダ】 牛乳 エネルギー: 473 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き 大根の煮物 キャベツの磯辺和え ヨーグルトムース エネルギー: 657 蛋白質: 22 脂質: 20 塩分相当量: 2	御飯 白身魚の西京焼き リヨネーズポテト【ポトフ】 白菜の中華和え 菜公【キウイ】  エネルギー: 573 蛋白質: 28 脂質: 12 塩分相当量: 3
10月28日(火)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【茄子の煮物】 らっきょう【みかん缶】 牛乳 エネルギー: 504 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 ダルマダイの生姜焼き 長芋の煮物 チンゲン菜のピーナツ和え 杏仁豆腐【杏仁ゼリー】 エネルギー: 641 蛋白質: 29 脂質: 16 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の炊き合わせ 筍の中華炒め【チンゲン菜の中華炒め】 胡瓜の和え物 金時豆 エネルギー: 531 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 3
10月29日(水) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 ちりめん昆布【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 500 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 鯖の味噌煮 もやしとにらのかか炒め【大根の炒め煮】 ごぼうサラダ【カリフラワーサラダ】 甘夏缶【日向夏ゼリー】  エネルギー: 599 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 3	御飯 シューマイの辛子醤油かけ 大豆の煮物 レタスサラダ【トマトサラダ】 京わかめ【黄桃缶】 エネルギー: 590 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。