

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
10月2日(木) 	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【茄子の煮物】 菊水漬【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 502 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 4	肉うどん おむすび 五目煮豆 抹茶ミルクゼリー  エネルギー: 520 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 4	御飯 さごしの磯辺焼き【さごしの塩焼】 さつまいもの煮物 白菜の即席漬 甘口たらこ【うぐいす豆】 エネルギー: 634 蛋白質: 32 脂質: 15 塩分相当量: 4
10月3日(金)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 535 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 4	御飯 白身魚の竜田揚げ ふきの煮物【ポテトの煮物】 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【甘夏缶】 エネルギー: 663 蛋白質: 22 脂質: 21 塩分相当量: 2
10月4日(土)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 奈良漬【のり佃】 牛乳 エネルギー: 499 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 赤魚の味噌煮 三色ソテー もずくサラダ【胡瓜サラダ】 しその実わかめ【紅あずま甘露煮】 エネルギー: 514 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 4	御飯 八宝菜 ひじきの炒め煮 アスパラサラダ【カリフラワーサラダ】 金時豆  エネルギー: 653 蛋白質: 19 脂質: 22 塩分相当量: 3
10月5日(日) 	ロールパン コンソメスープ ピーマンのソテー プリン リンゴジュース  エネルギー: 492 蛋白質: 9 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 チキンチャップ 金平ごぼう【人参の金平】 胡瓜の酢の物 菜公【みかん缶】 エネルギー: 581 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 3	御飯 鮭のムニエル キャベツのカレーソテー ポテトたらこマヨネーズあえ ちりめん山椒【昆布ちりめん】 エネルギー: 586 蛋白質: 27 脂質: 17 塩分相当量: 2
10月6日(月)	麦飯 味噌汁 胡瓜の和え物 福神漬(無着色)【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 479 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 鯖の塩焼き 清汁 ごま豆腐 巨峰【ぶどうゼリー】  エネルギー: 631 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【ポトフ】 大根の梅肉和え ゆずみそ エネルギー: 581 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 2
10月7日(火)	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 山川漬【りんご缶】 牛乳 エネルギー: 503 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 4	御飯 豚肉とわかめの炒め物 えのきの金平【キャベツの煮物】 おくらの和え物【胡瓜のおかか和え】 レモン蒸しケーキ【はちみつレモンゼリー】 エネルギー: 602 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 2	御飯 さごしのおろし煮 茶碗蒸し ブロッコリーサラダ オレンジ【オレンジゼリー】  エネルギー: 608 蛋白質: 30 脂質: 16 塩分相当量: 2
10月8日(水) 	麦飯 味噌汁 くきわかめ佃煮【チンゲン菜煮物】 しば漬【ふりかけ】 牛乳 エネルギー: 491 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 白身魚のカレー焼き 白菜の煮浸し いんげんのくるみ和え フルーツヨーグルト エネルギー: 559 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 2	御飯 ハンバーグ けんちょう ゆずきのこ酢の物【胡瓜の酢の物】 しその実わかめ【キウイ】  エネルギー: 637 蛋白質: 22 脂質: 17 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。