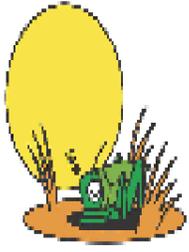
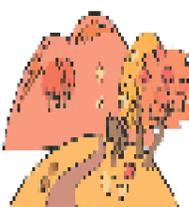


# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
10月30日(木) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【里芋の煮物】 味付けのり【のり佃】 牛乳 エネルギー: 510 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 ビーフシチュー ほうれん草のソテー 盛り合わせサラダ 柿【ビワ缶】  エネルギー: 645 蛋白質: 19 脂質: 24 塩分相当量: 2	御飯 白身魚の天ぷら 赤だし 胡瓜の酢の物 しそわかめ【めかぶ佃煮】  エネルギー: 543 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 4
10月31日(金)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 葉わさび漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 508 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ 春雨の中華炒め 大根サラダ 南瓜プリン エネルギー: 655 蛋白質: 27 脂質: 19 塩分相当量: 2	御飯 豚肉の生姜焼き 白菜のスープ煮 うめとろろ 黄金いか【りんご缶】 エネルギー: 514 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 2
11月1日(土)	麦飯 味噌汁 かんぴょうの煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 489 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 4	赤飯 鶏肉の照焼き 清汁 胡瓜の酢の物 キウイフルーツ【パインゼリー】  エネルギー: 544 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量: 4	御飯 ブリのおろし煮 キャベツのカレーソテー いんげんのごまマヨネーズあえ ちりめん山椒【洋梨缶】 エネルギー: 646 蛋白質: 25 脂質: 24 塩分相当量: 2
11月2日(日) 	クリームパン わかめスープ パンプキンサラダ コーヒーゼリー グレープジュース  エネルギー: 519 蛋白質: 7 脂質: 15 塩分相当量: 1	御飯 たらことチーズの卵焼き キャベツのしそ炒め ブロッコリーのおかか和え ゆずみそ エネルギー: 515 蛋白質: 19 脂質: 13 塩分相当量: 2	御飯 肉豆腐 きのこのバター醤油炒め【ポトフ】 トマトサラダ しその実わかめ【白桃缶】 エネルギー: 673 蛋白質: 23 脂質: 24 塩分相当量: 3
11月3日(月)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【人参の金平】 子持ち昆布【昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 475 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	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】 黒糖蒸しケーキ【黒蜜ゼリー】  エネルギー: 674 蛋白質: 20 脂質: 20 塩分相当量: 3	御飯 鮭のムニエル ごぼうの煮物【里芋の煮物】 胡瓜の酢味噌和え 奈良漬【ビワ缶】 エネルギー: 544 蛋白質: 26 脂質: 9 塩分相当量: 2
11月4日(火)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 うめちりめん【昆布ちりめん】 牛乳 エネルギー: 533 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 さごしの磯辺焼き さつま芋の煮物 白菜の即席漬け オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 610 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 3	御飯 ミートローフ キャベツの中華煮 ところてんの酢醤油かけ べったら漬【りんご缶】  エネルギー: 531 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 2
11月5日(水) 	麦飯 味噌汁 茄子の炒め煮 桜漬【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 487 蛋白質: 16 脂質: 7 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 フルーツヨーグルト  エネルギー: 739 蛋白質: 23 脂質: 24 塩分相当量: 2	御飯 赤魚の梅煮 野菜炒め もやしのナムル【白菜のナムル】 しその実漬【ふりかけ】 エネルギー: 491 蛋白質: 23 脂質: 9 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。