

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
<b>10月9日(木)</b> 	麦飯 味噌汁 こんにゃく炒め煮【高野豆腐の煮物】 子持ち昆布【昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 500 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の唐揚げ 蓮根としめじの甘辛炒め【南瓜の煮物】 キャベツのわさびしょうゆ和え べったら漬【甘夏缶】 エネルギー: 625 蛋白質: 21 脂質: 21 塩分相当量: 3	御飯 ダルマダイの照り焼き 里芋のごま煮【里芋の煮物】 海草サラダ【胡瓜サラダ】 梨【ラフランスゼリー】 エネルギー: 560 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 2
<b>10月10日(金)</b>	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 551 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 4	御飯 焼肉 わかめスープ トマトサラダ 柚子ゼリー【はちみつレモンゼリー】 エネルギー: 605 蛋白質: 19 脂質: 20 塩分相当量: 1	御飯 白身魚のきのこあんかけ リヨネーズポテト【ポテト】 コールスローサラダ たくあん【白桃缶】 エネルギー: 529 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 2
<b>10月11日(土)</b> 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 しそわかめ【紅茶ゼリー】 牛乳 エネルギー: 497 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 豚肉のトマトソースかけ 春雨の中華炒め パンプキンサラダ バナナ【バナナムース】 エネルギー: 642 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 1	御飯 豚肉の生姜焼き 白菜のスープ煮 焼き茄子 金時芋 エネルギー: 552 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 2
<b>10月12日(日)</b>	胚芽ロールパン コンソメスープ オムレツ ラフランスゼリー 牛乳 エネルギー: 518 蛋白質: 20 脂質: 21 塩分相当量: 2	御飯 鶏肉の甘辛煮 ほうれん草のソテー ごぼうサラダ【胡瓜サラダ】 甘夏缶 エネルギー: 644 蛋白質: 21 脂質: 23 塩分相当量: 2	御飯 鮭の粕漬け焼き 大豆の煮物 レタスレモン醤油和え 黄金いか【ビワ缶】 エネルギー: 553 蛋白質: 30 脂質: 9 塩分相当量: 3
<b>10月13日(月)</b> 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 しその実わかめ【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 512 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	栗御飯 豚肉の甘酢あんからめ かき卵汁 胡瓜の土佐和え どら焼き【水ようかん】 エネルギー: 597 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 4	御飯 赤魚の柚子煮 うの花炒り【長芋の煮物】 もやしのナムル【白菜のナムル】 たいみそ エネルギー: 604 蛋白質: 27 脂質: 13 塩分相当量: 2
<b>10月14日(火)</b> 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 うめびしお【マカロニサラダ】 牛乳 エネルギー: 514 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 4	御飯 白身魚の香草焼き カリフラワーの華風煮 トマトおろし和え 福神漬【洋梨缶】 エネルギー: 578 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 2	御飯 ふくさ焼き 南瓜の煮物 小松菜の白和え しその実漬【ふりかけ】 エネルギー: 621 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 3
<b>10月15日(水)</b> 	麦飯 味噌汁 かんぴょうの煮物 のり豆【のり佃】 牛乳 エネルギー: 518 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 3	カレーライス 五目スープ ツナサラダ りんご【りんごゼリー】 エネルギー: 637 蛋白質: 18 脂質: 17 塩分相当量: 3	御飯 鰯のごま焼き【鰯の照焼】 なすの揚げ煮 白菜の和え物 子持ち昆布【うぐいす豆】 エネルギー: 536 蛋白質: 25 脂質: 11 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。