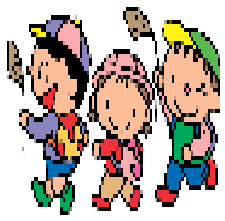
メ　ニ　ュ　ー

	朝　食	昼　食	夕　食
10月15日(木) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 ふりかけ【しば漬ペースト】 牛乳	カレーライス わかめスープ キャベツサラダ みかん【みかんゼリー】	御飯 白身魚の南部焼【白身魚の照焼】 さつま芋のレモン煮 卵豆腐 らっきょう【うぐいす豆】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 503 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 605 蛋白質: 18 脂質: 19 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 621 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 3
10月16日(金)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 昆布佃煮【みかん缶】 牛乳	御飯 白身魚の山椒焼 キャベツのしそ炒め 春雨の酢の物 南瓜プリン	御飯 鶏肉の酢醤油煮 ブロッコリーのかにあんかけ シーザーサラダ 京わかめ【梨】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 542 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 636 蛋白質: 25 脂質: 19 塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 561 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 3
10月17日(土)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【切干大根の煮物】 ちりめん山椒【うめびしお】 牛乳	御飯 牛肉の柳川風煮 もやしとにらのかか炒め【ピーマンかか炒め 白菜の中華和え ヨーグルト	御飯 鮭の粕漬焼 なすの煮物 カリフラワーの酢の物 べったら漬【甘夏缶】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 510 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 644 蛋白質: 30 脂質: 16 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 518 蛋白質: 26 脂質: 6 塩分相当量: 3
10月18日(日)	クリームパン トマトコンソメスープ ツナサラダ ピーチゼリー 牛乳	御飯 たらのピカタ 白菜の中華煮 うめとろろ 黒豆	御飯 豚肉とわかめの炒め物 里芋の煮物 ひじきサラダ【胡瓜のサラダ】 ビワ缶
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 487 蛋白質: 16 脂質: 10 塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 641 蛋白質: 35 脂質: 12 塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 549 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 2
10月19日(月)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【キャベツの煮物】 菜公【ふりかけ】 牛乳	御飯 鶏肉の照り焼き リヨネーズポテト【ポトフ】 冷奴 バナナ【バナナムース】	御飯 白身魚の香草焼き 白菜の煮浸し 胡瓜の和え物 山川漬【りんご缶】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 493 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 688 蛋白質: 27 脂質: 21 塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 499 蛋白質: 24 脂質: 7 塩分相当量: 3
10月20日(火)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 うめびしお【黄桃缶】 牛乳	御飯 牛肉のおろし煮 清汁 ゆずきのこ酢の物【白菜の酢の物】 奈良漬【キウイ】	御飯 白身魚の生姜焼き カリフラワーの華風煮 海草サラダ【トマトサラダ】 しそ昆布【たいみそ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 560 蛋白質: 19 脂質: 12 塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 612 蛋白質: 27 脂質: 15 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 528 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 3
10月21日(水)	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 さわやか漬【卵ロール】 牛乳	御飯 鮭のｸﾘｰﾑｿｰｽかけ 南瓜の煮物 もやしのナムル【胡瓜ナムル】 りんご【りんごゼリー】	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) けんちょう ポテトたらこマヨネーズあえ のり佃煮
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 496 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 630 蛋白質: 28 脂質: 13 塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 607 蛋白質: 21 脂質: 18 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。