

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
10月1日(木) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【チンゲン菜煮浸し】 桜漬【洋梨缶】 牛乳	赤飯 鶏肉の山椒焼き もずく汁 レタスレモン醤油和え 甘夏缶【みかんゼリー】	御飯 鮭のクリームソースかけ にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 カリフラワーの甘酢和え 黒豆 
	エネルギー: 499    蛋白質: 16 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 562    蛋白質: 25 脂質: 18    塩分相当量: 3	エネルギー: 668    蛋白質: 33 脂質: 18    塩分相当量: 2
10月2日(金)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 味付けのり【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 牛肉のしそ炒め ほうれん草のソテー 冷奴 甘口たらこ【うぐいす豆】 	御飯 鯖の塩焼 さつま芋と昆布の煮物 胡瓜の土佐酢和え しば漬【うめびしお】
	エネルギー: 498    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 623    蛋白質: 32 脂質: 20    塩分相当量: 4	エネルギー: 553    蛋白質: 22 脂質: 10    塩分相当量: 2
10月3日(土) 	麦飯 味噌汁 なすの煮物 しそわかめ【卵ロール】  牛乳	御飯 銀だらのオーロラソースかけ けんちょう 胡瓜の酢の物 金時芋	御飯 中華風卵焼き ごぼうの煮物【里芋の煮物】 白菜の和え物 ビワ缶
	エネルギー: 473    蛋白質: 16 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 603    蛋白質: 24 脂質: 13    塩分相当量: 2	エネルギー: 590    蛋白質: 20 脂質: 14    塩分相当量: 2
10月4日(日)	クロワッサン コンソメスープ 胡瓜サラダ りんごゼリー 牛乳	御飯 鶏肉の治部煮 リヨネーズポテト【ポトフ】 キャベツのごま酢和え【キャベツの和え物】 わかめの磯漬【黄桃缶】	御飯 カラスカレイのカレー焼き 大豆の煮物 めた【白菜の酢味噌和え】  菜公【昆布ちりめん】
	エネルギー: 499    蛋白質: 14 脂質: 24    塩分相当量: 2	エネルギー: 610    蛋白質: 23 脂質: 18    塩分相当量: 3	エネルギー: 551    蛋白質: 30 脂質: 8    塩分相当量: 3
10月5日(月) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【大根の煮物】 ふりかけ【昆布佃煮】  牛乳	御飯 豚しゃぶ れんこんの煮物【ふきの煮物】 胡瓜の和え物 プリン	御飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 里芋のごま煮【里芋の煮物】 ブロッコリーのサラダ しその実わかめ【のり佃】
	エネルギー: 484    蛋白質: 15 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 585    蛋白質: 25 脂質: 13    塩分相当量: 3	エネルギー: 586    蛋白質: 24 脂質: 15    塩分相当量: 3
10月6日(火)	麦飯 味噌汁 割干大根の炒め煮 野沢菜ちりめん【しそわかめ】 牛乳	御飯 かに玉あんかけ 野菜ソテー ごぼうサラダ【胡瓜サラダ】  福神漬(無着色)【洋梨缶】	御飯 ダルマダイの昆布煮 筍の中華炒め【キャベツの中華炒め】 焼き茄子 みかん【オレンジゼリー】
	エネルギー: 494    蛋白質: 15 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 588    蛋白質: 20 脂質: 18    塩分相当量: 3	エネルギー: 580    蛋白質: 28 脂質: 15    塩分相当量: 2
10月7日(水) 	麦飯 味噌汁 いんげんの煮物 葉わさび漬【うめびしお】 牛乳	御飯 タイの朝鮮焼き 豆腐とトマトの炒め物 ほうれん草ナムル りんご【りんごゼリー】	御飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め 白菜の煮浸し おくらの和え物【胡瓜のおかか和え】 うにくらげ【ゆずみそ】 
	エネルギー: 510    蛋白質: 16 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 644    蛋白質: 32 脂質: 18    塩分相当量: 2	エネルギー: 541    蛋白質: 22 脂質: 15    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。