

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
10月22日(木) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 桜漬【昆布ちりめん】 牛乳 エネルギー: 477 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の唐揚げ 金平ごぼう【高野豆腐の煮物】 キャベツの酢の物 しそわかめ【しば漬ペースト】 エネルギー: 623 蛋白質: 22 脂質: 20 塩分相当量: 2	御飯 さんまの塩焼き【鯖の塩焼】 きのこソテー【ピーマンソテー】 胡瓜の香り和え みかん【みかんゼリー】  エネルギー: 627 蛋白質: 23 脂質: 25 塩分相当量: 2
10月23日(金) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 505 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 4	御飯 シューマイの辛子醤油かけ 筍のしそ炒め【チンゲン菜ソテー】 胡瓜の梅肉和え 蒸しケーキ【黒蜜ゼリー】 エネルギー: 618 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 ダルマダイの煮付 マカロニソテー ほうれん草ごま和え【ほうれん草和え物】 黄金いか【白桃缶】 エネルギー: 571 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量: 2
10月24日(土) 	麦飯 味噌汁 里芋の煮物 しその実わかめ【スパサラ】 牛乳 エネルギー: 520 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 4	御飯 鱈の酢じょうゆ煮 大根のかか煮 白菜のポン酢和え レアクリーム杏仁  エネルギー: 587 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 2	御飯 豚肉の朝鮮焼き れんこんの金平【いんげん煮物】 卵豆腐 甘夏缶【パインゼリー】 エネルギー: 614 蛋白質: 28 脂質: 16 塩分相当量: 3
10月25日(日) 	オレンジデニッシュパン オニオンコンソメスープ オムレツ ラフランスゼリー グレープジュース エネルギー: 590 蛋白質: 13 脂質: 25 塩分相当量: 2	御飯 牛肉のトマトソース煮 えのきの金平【大豆の煮物】 ブロッコリーのドレッシングあえ 山菜佃煮【黄桃缶】 エネルギー: 597 蛋白質: 22 脂質: 20 塩分相当量: 1	御飯 カラスカレイのカレームニエル にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 しば漬【うめびしお】  エネルギー: 528 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 3
10月26日(月) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【切干大根の煮物】 葉わさび漬【のり佃】 牛乳 エネルギー: 501 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 ダルマダイの磯辺焼き ふきの煮物【さつま芋の煮物】 キャベツのくるみ和え 黒ごまあん蒸しカステラ【チョコムース】 エネルギー: 637 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 2	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き ごぼうの煮物【ポテトの煮物】 もずくの酢の物【卵豆腐】 うにくらげ【キウイ】 エネルギー: 543 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 4
10月27日(火) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【茄子の煮物】 甘口たらこ【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 545 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 4	御飯 豚肉の甘酢あんからめ かき卵汁 おくらの和え物【胡瓜のおかか和え】 菊水漬【金時豆】 エネルギー: 554 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 4	御飯 鮭の石狩煮 ピーマンのソテー ごま豆腐 オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 558 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 4
10月28日(水) 	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【大根の煮物】 しその実わかめ【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 523 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 4	御飯 焼肉 白菜の中華煮 キャベツサラダ 生どら焼き【水ようかん】 エネルギー: 625 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 2	御飯 白身魚の南部焼【白身魚の照焼】 野菜の卵とじ 焼き茄子 福神漬(無着色)【白桃缶】 エネルギー: 531 蛋白質: 27 脂質: 10 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。