


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
10月29日(木) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり豆【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 520 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 ダルマダイの山椒焼き のっぺい汁 チンゲン菜のピーナツ和え みかん【オレンジゼリー】 エネルギー: 533 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の炊き合わせ ビーフソテー パンプキンサラダ 菜公【のり佃】 エネルギー: 624 蛋白質: 20 脂質: 19 塩分相当量: 2
10月30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 エネルギー: 523 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草のソテー 冷奴 うぐいす豆 エネルギー: 599 蛋白質: 28 脂質: 14 塩分相当量: 2	御飯 鯖の塩焼 さつま芋と切昆布の煮物 胡瓜の土佐酢和え 桜漬【キウイ】 エネルギー: 553 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 2
10月31日(土) ハロウィン 	麦飯 味噌汁 なすの煮物 しそわかめ【パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 473 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 カラスカレイのオーロラソースかけ けんちょう 胡瓜の酢の物 ビワ缶 エネルギー: 617 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 2	御飯 中華風卵焼き 里芋の煮物 白菜の和え物 たいみそ エネルギー: 584 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2
11月1日(日)	デニッシュパン コンソメスープ 胡瓜のサラダ はちみつレモンゼリー 牛乳 エネルギー: 565 蛋白質: 15 脂質: 26 塩分相当量: 2	赤飯 鮭のゆかり焼き 金平ごぼう アスパラサラダ【ポテトサラダ】 べったら漬【洋梨缶】 エネルギー: 583 蛋白質: 29 脂質: 14 塩分相当量: 4	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き ブロッコリーのクリーム煮 海草サラダ【わかめサラダ】 京わかめ【うめびしお】 エネルギー: 574 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 2
11月2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【ふりかけ】 牛乳 エネルギー: 487 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	肉うどん おむすび 胡瓜の酢の物 フルーツヨーグルト エネルギー: 564 蛋白質: 14 脂質: 22 塩分相当量: 2	御飯 ブリの照り焼き ピーマンソテー うめとろろ 昆布ちりめん【たくあんペースト】 エネルギー: 654 蛋白質: 27 脂質: 23 塩分相当量: 2
11月3日(火) 文化の日	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【豆腐の生姜煮】 のり佃煮 牛乳 エネルギー: 497 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 たらの味噌マヨネーズ焼き うの花炒り【ひじきの炒め煮】 ブロッコリーのサラダ 紅あずま甘露煮 エネルギー: 588 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 2	御飯 マーボー豆腐 いんげんのソテー ゆずきのこ酢の物【白菜の酢の物】 山川漬【ビワ缶】 エネルギー: 587 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 4
11月4日(水) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 しそ昆布【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 533 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	栗御飯 鶏肉の柚庵焼き もずくスープ 白菜の即席漬【白菜のおかか和え】 コーヒーゼリー エネルギー: 623 蛋白質: 23 脂質: 20 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の梅煮 リヨネーズポテト【ポトフ】 胡瓜の和え物 黒豆 エネルギー: 578 蛋白質: 29 脂質: 11 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。