

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
10月8日(木) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 しそ昆布【ちりめん昆布】 牛乳 エネルギー: 536 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の南部焼き カリフラワーの華風煮 胡瓜の酢の物 山川漬【ビワ缶】 エネルギー: 606 蛋白質: 26 脂質: 21 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の梅煮 ビーフソテー キャベツのくるみ和え バナナ【バナナムース】  エネルギー: 532 蛋白質: 23 脂質: 6 塩分相当量: 4
10月9日(金)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【茄子の煮物】 のり佃煮 牛乳 エネルギー: 472 蛋白質: 14 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の香味ソースかけ ひじきの炒め煮 アスパラサラダ【キャベツサラダ】 ヨーグルトムース  エネルギー: 652 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 3	御飯 マーボー豆腐 いんげんのソテー 海草サラダ【胡瓜サラダ】 しそ巻らっきょう【オレンジ】 エネルギー: 556 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 3
10月10日(土) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ【ヨーグルト】 牛乳 エネルギー: 498 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の甘辛煮 にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 キャベツのごま酢和え【キャベツの和え物】 金時芋 エネルギー: 635 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 3	御飯 サーモンステーキ 五目煮豆 胡瓜の酢味噌和え しば漬【ゆずみそ】  エネルギー: 570 蛋白質: 32 脂質: 11 塩分相当量: 2
10月11日(日) 	胚芽ロールパン コンソメスープ ポテトサラダ コーヒーゼリー リンゴジュース  エネルギー: 531 蛋白質: 10 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ さつま芋の煮物 ブロッコリーのサラダ 甘口たらこ【ビワ缶】 エネルギー: 632 蛋白質: 31 脂質: 14 塩分相当量: 4	御飯 はんぺんの卵とじ 和風スパゲティー チンゲン菜のピーナツ和え うめびしお  エネルギー: 547 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 4
10月12日(月)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しその実わかめ【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 550 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 4	御飯 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) れんこんの甘辛煮【切干大根の炒め煮】 胡瓜の利久あえ ゆずゼリー【はちみつレモンゼリー】 エネルギー: 634 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 キンメダイの味噌煮 えのきの中華炒め【キャベツソテー】 白菜のゆかり和え たくあん【キウイ】 エネルギー: 530 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 3
10月13日(火)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 しその実漬【しそわかめ】 牛乳 エネルギー: 494 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の柚庵焼き ふきの煮物【茄子の煮物】 胡瓜の酢の物 フルーチェ  エネルギー: 577 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 2	御飯 ブリのおろし煮 マカロニソテー チンゲン菜のポン酢和え わかめの磯漬【ふりかけ】 エネルギー: 603 蛋白質: 24 脂質: 19 塩分相当量: 2
10月14日(水) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【いんげんの煮物】 のり豆【南瓜サラダ】 牛乳  エネルギー: 522 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 豚肉の生姜焼き ポトフ 白菜の即席漬【白菜のおかか和え】 栗のムース エネルギー: 622 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 2	御飯 ダルマダイの西京焼き 大根のうすくず煮 レタスのレモン醤油和え 柿【洋梨缶】  エネルギー: 552 蛋白質: 26 脂質: 12 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。