

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
10月13日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 のり佃煮 牛乳 エネルギー: 544 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の朝鮮焼き のっぺい汁 春雨の酢の物 ティラミス【みかんゼリー】 エネルギー: 591 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 中華風卵焼き 大根の煮物 おくらの酢の物【とろろ芋】 胡ちゃん漬【ゆずみそ】  エネルギー: 557 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 3
10月14日(金)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【切干大根の煮物】 しその実漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 478 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	カレーライス 野菜スープ シーザーサラダ 杏仁豆腐 エネルギー: 695 蛋白質: 20 脂質: 23 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の粕漬焼 チンゲン菜の中華煮 胡瓜の和え物 黄金いか【白桃缶】 エネルギー: 534 蛋白質: 33 脂質: 9 塩分相当量: 2
10月15日(土)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【キャベツの煮物】 菊水漬【洋梨缶】 牛乳 エネルギー: 482 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 4	御飯 カラスカレイのピカタ 五目煮豆 胡瓜のナムル ヨーグルト 	御飯 鶏肉の治部煮 野菜ソテー 白菜のポン酢和え 紅あずま甘露煮 エネルギー: 598 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 2
10月16日(日) 	オレンジデニッシュパン コンソメスープ 胡瓜サラダ りんごゼリー 牛乳 エネルギー: 490 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 2	御飯 マーボー豆腐 ポテトの煮物 ほうれん草のお浸し 子持ち昆布【バナナ】【バナナムース】 エネルギー: 573 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 3	御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 南瓜のスープ煮 ゆずきのこ酢の物【キャベツの酢の物】 葉わさび漬【しそわかめ】 
10月17日(月)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 めかぶ佃煮 牛乳 	御飯 白身魚の香味ソースかけ さつま芋と昆布の煮物 白菜のゆかり和え オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 555 蛋白質: 23 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 ハンバーグ 金平ごぼう【いんげんの煮物】 海草サラダ【冷奴】 しば漬【黄桃缶】 エネルギー: 579 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 3
10月18日(火)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮 うめびしお 牛乳 エネルギー: 480 蛋白質: 14 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 鮭のクリームソースかけ ふきの煮物 ピーナツ和え 金時豆 エネルギー: 610 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の甘辛煮 たらこスパゲッティ 和え物 甘口たらこ 
10月19日(水) 	麦飯 味噌汁 割干大根の炒め煮 ふりかけ【たくあん漬ペースト】 牛乳 エネルギー: 510 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 豚肉とわかめの炒め物 里芋のごま煮【里芋の煮物】 ツナサラダ 豆乳プリン 	御飯 白身魚の西京焼き 豆腐とトマトの炒め物 コールスローサラダ キウイフルーツ【パインゼリー】 エネルギー: 559 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 2

*【 】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。