

メニュー

	朝食	昼食	夕食
10月20日(木) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり佃 牛乳	御飯 焼肉 大根のスープ煮 胡瓜のサラダ 桜漬【しその実漬ペースト】	御飯 かに玉あんかけ なすの揚げ煮 白菜の甘酢和え 菜公【しそわかめ】【りんごゼリー】 
	エネルギー: 529 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 565 蛋白質: 21 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 568 蛋白質: 19 脂質: 16 塩分相当量: 3
10月21日(金)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しその実漬【白桃缶】 牛乳	中華丼 もずくスープ シーザーサラダ 栗のムース	御飯 鯖の味噌煮 キャベツのソテー 春雨の酢の物 オレンジ【オレンジゼリー】
	エネルギー: 517 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 644 蛋白質: 17 脂質: 28 塩分相当量: 2	エネルギー: 569 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 3
10月22日(土)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【南瓜の煮物】 葉わさび漬【うめびしお】 牛乳	御飯 チキンチャップ カリフラワーの中華煮 山芋とろろ バナナ【バナナムース】 	御飯 たらことチーズの卵焼き 大豆の煮物 小松菜のお浸し のり佃煮
	エネルギー: 502 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 595 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 566 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 4
10月23日(日) 	ロールパン ワカメスープ ほうれん草のソテー ヨーグルト 牛乳	御飯 鮭の塩焼き もやしとにらのかか炒め【大根のかか煮】 アスパラサラダ【キャベツサラダ】 子持ち昆布【みかん缶】	御飯 プルコギ ごぼうの煮物【茄子の煮物】 海藻サラダ【胡瓜サラダ】 黒豆
	エネルギー: 470 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 561 蛋白質: 29 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 670 蛋白質: 27 脂質: 19 塩分相当量: 2
10月24日(月)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 しその実わかめ【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼き ふきの煮物【チンゲン菜の煮物】 もやしの和え物【胡瓜の和え物】 生どら焼き【葛ゼリー】	御飯 石狩煮 ピーマンソテー カリフラワーの甘酢和え 梨【梨ゼリー】 
	エネルギー: 559 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 646 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 499 蛋白質: 23 脂質: 7 塩分相当量: 3
10月25日(火)	麦飯 味噌汁 いんげんの煮物 のり豆【卵ロール】 牛乳 	御飯 ブリの照焼き けんちょう 胡瓜の酢味噌和え 刻み高菜【黄桃缶】	御飯 ビーフシチュー えのき中華炒め【チンゲン菜の中華炒め】 キャベツサラダ 甘夏缶【オレンジゼリー】
	エネルギー: 498 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 594 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 569 蛋白質: 18 脂質: 15 塩分相当量: 2
10月26日(水) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【ひじきの煮物】 ちりめん山椒【マカロニサラダ】 牛乳	栗御飯 鶏肉の柚庵焼き 清汁 白菜のおかか和え 抹茶プリン	御飯 赤魚の梅煮 切干大根の炒め煮 もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 ゆずみそ 
	エネルギー: 511 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 685 蛋白質: 34 脂質: 24 塩分相当量: 3	エネルギー: 486 蛋白質: 21 脂質: 5 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。