

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
10月27日(木) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 京わかめ【りんご缶】 牛乳	御飯 シューマイの辛子醤油かけ 大根のかか煮 胡瓜のナムル プリン 	御飯 白身魚の香草焼き にんにくの芽炒め【キャベツソテー】 白菜のゆかり和え らっきょう【のり佃】
	エネルギー: 505 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 622 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 573 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 2
10月28日(金)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【りんごゼリー】 牛乳 	御飯 豚肉のしそ炒め 長芋の煮物 おくらの酢の物【キャベツの酢の物】 フルーツヨーグルト	御飯 白身魚の粕漬焼き チンゲン菜の中華炒め ブロッコリーサラダ しそわかめ【しその実漬ペースト】
	エネルギー: 525 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 646 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 525 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 2
10月29日(土)	麦飯 味噌汁 白菜の煮浸し べったら漬【洋梨缶】 牛乳	御飯 サーマンステーキ ワンタンスープ キャベツのツナマヨネーズ和え レモン蒸しケーキ【みかんゼリー】	御飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め ポトフ 小松菜の白和え うめびしお 
	エネルギー: 483 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 652 蛋白質: 28 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 601 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 3
10月30日(日)	クロワッサン わかめスープ ポテトサラダ ラフランスゼリー 牛乳	御飯 千草焼き 蓮根としめじの甘辛炒め【大根の煮物】 胡瓜の中華和え 梅ちりめん【ふりかけ】	御飯 鶏肉の治部煮 マカロニソテー もやし甘酢和え【チンゲン菜甘酢和え】 さわやか漬【黄桃缶】
	エネルギー: 506 蛋白質: 13 脂質: 25 塩分相当量: 1	エネルギー: 529 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 633 蛋白質: 26 脂質: 20 塩分相当量: 3
10月31日(月) ハロウィン 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【人参の金平】 子持ち昆布【めかぶ佃煮】 牛乳	肉うどん おむすび 胡瓜の酢の物 南瓜プリン 	御飯 ダルマダイの山椒焼き ピーマンソテー 梅とろろ 甘口たらこ【たいみそ】
	エネルギー: 496 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 550 蛋白質: 15 脂質: 21 塩分相当量: 2	エネルギー: 617 蛋白質: 31 脂質: 17 塩分相当量: 3
11月1日(火)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 味付のり【のり佃】 牛乳	赤飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草のソテー 卵豆腐 みかん【オレンジゼリー】	御飯 鯖の塩焼 さつま芋と昆布の煮物 胡瓜の土佐酢和え 桜漬【キウイ】 
	エネルギー: 488 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 585 蛋白質: 30 脂質: 18 塩分相当量: 4	エネルギー: 582 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 2
11月2日(水) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 昆布佃煮 牛乳 	御飯 白身魚の野菜あんかけ 清汁 小松菜のピーナツ和え 柚子カットゼリー【みかんゼリー】	御飯 鶏肉の朝鮮焼 筍のしそ炒め【チンゲン菜の中華炒め】 ゆずきのこ酢の物【キャベツの酢の物】 バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 542 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 557 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 606 蛋白質: 24 脂質: 19 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。