

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
10月6日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 昆布佃煮 牛乳	御飯 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 清汁 胡瓜の磯辺和え バナナ【バナナムース】	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) さつまいもの煮物 ブロッコリーのくるみ和え 奈良漬【オレンジ】 
	エネルギー: 533    蛋白質: 19 脂質: 12    塩分相当量: 3	エネルギー: 537    蛋白質: 20 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 593    蛋白質: 21 脂質: 11    塩分相当量: 3
10月7日(金)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【茄子の煮物】 桜漬【卵ロール】 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ 白菜の煮浸し ビーフナムル ちりめん山椒【のり佃】 	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ 南瓜のスープ煮 シーザーサラダ 梨【梨ゼリー】
	エネルギー: 500    蛋白質: 16 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 652    蛋白質: 23 脂質: 23    塩分相当量: 3	エネルギー: 572    蛋白質: 24 脂質: 12    塩分相当量: 3
10月8日(土)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 しば漬【うめびしお】 牛乳	御飯 鮭の塩焼き 肉じゃか 胡瓜の香り和え レモン蒸しケーキ【みかんゼリー】	御飯 牛肉のトマトソース煮 いんげんのソテー 小松菜の和え物 ゆずみそ
	エネルギー: 485    蛋白質: 17 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 593    蛋白質: 29 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 613    蛋白質: 22 脂質: 19    塩分相当量: 2
10月9日(日) 	チーズデニッシュ ワカメスープ キャベツのソテー ピーチゼリー 牛乳 	御飯 肉団子のスープ煮 ピーマンソテー ごぼうサラダ【ポテトサラダ】 福神漬【めかぶ佃煮】	御飯 カレイの香草焼き 春雨の中華炒め ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 甘夏缶【パインゼリー】 
	エネルギー: 478    蛋白質: 15 脂質: 11    塩分相当量: 2	エネルギー: 589    蛋白質: 15 脂質: 18    塩分相当量: 3	エネルギー: 597    蛋白質: 25 脂質: 13    塩分相当量: 1
10月10日(月)	麦飯 味噌汁 里芋の煮物 うめびしお 牛乳	御飯 スパニッシュオムレツ ふきの煮物【茄子の煮物】 キャベツのごま酢和え【キャベツの和え物】 刻み高菜【洋梨缶】	御飯 鶏肉の山椒焼き けんちょう 胡瓜の梅肉和え しその実わかめ【たいみそ】 
	エネルギー: 497    蛋白質: 16 脂質: 6    塩分相当量: 4	エネルギー: 554    蛋白質: 18 脂質: 16    塩分相当量: 3	エネルギー: 608    蛋白質: 22 脂質: 17    塩分相当量: 3
10月11日(火)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 山川漬【黄桃缶】 牛乳	御飯 豚肉の甘酢あんからめ 筍のしそ炒め【チンゲン菜の中華炒め】 白菜のおかか和え 柚子ゼリー 	御飯 白身魚の昆布煮 マカロニソテー カリフラワーの甘酢和え 黒豆
	エネルギー: 497    蛋白質: 16 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 555    蛋白質: 22 脂質: 10    塩分相当量: 2	エネルギー: 630    蛋白質: 33 脂質: 15    塩分相当量: 2
10月12日(水) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 野沢菜ちりめん【みかん缶】 牛乳	御飯 ブリのおろし煮 ビーフソテー 白菜の即席漬【白菜のおかか和え】 りんご【りんごゼリー】 	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼 南瓜の煮物 ブロッコリーサラダ 京わかめ【しそわかめ・しば漬ペースト】
	エネルギー: 491    蛋白質: 19 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 603    蛋白質: 23 脂質: 15    塩分相当量: 2	エネルギー: 602    蛋白質: 23 脂質: 18    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。