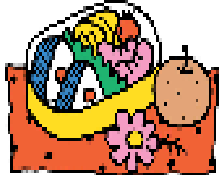
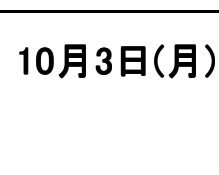


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
9月29日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 子持ち昆布【みかん缶】 牛乳	御飯 白身魚のクリームソースかけ 南瓜の煮物 ブロッコリーサラダ りんご【りんごゼリー】	御飯 牛肉の二色巻き えのき中華炒め【チンゲン菜中華炒め】 白菜の即席漬【白菜のおかか和え】 たいみそ 
	エネルギー: 504 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 635 蛋白質: 27 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 542 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 3
9月30日(金) 	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 胡瓜の利休和え しそわかめ【しその実漬ペースト】	御飯 ダルマダイの香草焼き にんにくの芽炒め【キャベツソテー】 もずくの酢の物【卵豆腐】 らっきょう【うめびしお】
	エネルギー: 505 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 558 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 610 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2
10月1日(土) 	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 しその実漬【のり佃】 牛乳	赤飯 赤魚の野菜あんかけ 清汁 白菜の中華和え 栗のムース 	御飯 鶏肉の朝鮮焼【鶏肉の照焼】 れんこん甘辛炒め【いんげん炒め煮】 シーザーサラダ 黒豆 
	エネルギー: 512 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 556 蛋白質: 29 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 674 蛋白質: 29 脂質: 26 塩分相当量: 2
10月2日(日)	クロワッサン オニオンスープ オムレツ 抹茶プリン リンゴジュース	御飯 カラスカレイのカレー焼き なすの炒め煮 キャベツのツナマヨネーズ和え 刻みたくあん【ゆずみそ】	御飯 牛肉の柳川風煮 ほうれん草のソテー 梅とろろ 甘夏缶【オレンジゼリー】
	エネルギー: 542 蛋白質: 14 脂質: 24 塩分相当量: 2	エネルギー: 538 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 2 	エネルギー: 627 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 3
10月3日(月) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 のり豆【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 ポークチャップ カリフラワーの華風煮 アスパラピーナツ和え【ほうれん草ピーナツ和え】 ヨーグルトムース 	御飯 赤魚の梅煮 割干大根の炒め煮 もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 キウイ【パインゼリー】
	エネルギー: 543 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 614 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 501 蛋白質: 21 脂質: 5 塩分相当量: 4
10月4日(火) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 のり佃煮 牛乳	御飯 白身魚の山椒焼 白菜のたらこ炒め 胡瓜の酢味噌和え しそ昆布【オレンジゼリー】	御飯 鶏肉の照焼 ブロッコリーのカニあんかけ 小松菜の白和え 葉わさび漬【白桃缶】 
	エネルギー: 540 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 533 蛋白質: 27 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 592 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 3
10月5日(水) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 甘口たらこ【洋梨缶】 牛乳	瓦そば おむすび パンプキンサラダ コーヒーゼリー 	御飯 鯖の生姜煮 大豆の煮物 キャベツの和え物 うにくらげ【ゆずみそ】
	エネルギー: 525 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 604 蛋白質: 19 脂質: 21 塩分相当量: 2	エネルギー: 584 蛋白質: 29 脂質: 12 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。