

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
10月12日(木) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【キャベツの煮物】 菜公【ふりかけ・しその実ペースト】 牛乳	御飯 豚肉とわかめの炒め物 五目煮豆 小松菜の和え物 レモン蒸しケーキ 	御飯 鮭の粕漬焼き マカロニソテー 酢の物 山菜佃煮【りんご缶】
	エネルギー: 499    蛋白質: 15 脂質: 8    塩分相当量 4	エネルギー: 623    蛋白質: 27 脂質: 14    塩分相当量 2	エネルギー: 570    蛋白質: 28 脂質: 11    塩分相当量: 3
10月13日(金) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり佃煮 牛乳	カレーライス 中華風スープ ブロッコリーのサラダ 甘夏缶【オレンジゼリー】	御飯 白身魚の柚庵焼き  ほうれん草のソテー 胡瓜のナムル しそ昆布【黄桃缶】
	エネルギー: 519    蛋白質: 19 脂質: 8    塩分相当量 3	エネルギー: 631    蛋白質: 19 脂質: 19    塩分相当量 3	エネルギー: 539    蛋白質: 24 脂質: 11    塩分相当量: 3
10月14日(土) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 のり豆【卵ロール】 牛乳	御飯 鮭のムニエル チンゲン菜の中華煮 胡瓜の酢の物 ヨーグルト 	御飯 牛肉ときのこのバター醤油 白菜の煮浸し コールスローサラダ 金時芋
	エネルギー: 538    蛋白質: 21 脂質: 12    塩分相当量 3	エネルギー: 542    蛋白質: 30 脂質: 9    塩分相当量 2	エネルギー: 583    蛋白質: 21 脂質: 16    塩分相当量: 2
10月15日(日) 	ロールパン オニオンスープ パンプキンサラダ みかんゼリー 牛乳	御飯 鶏肉の照り焼き 里芋の煮物 アスパラのサラダ【カリフラワーのサラダ】 刻み高菜【洋梨缶】	御飯 スパニッシュオムレツ  ふきの煮物 キャベツのごま酢和え ふりかけ【福神漬ペースト】
	エネルギー: 540    蛋白質: 16 脂質: 17    塩分相当量 2	エネルギー: 596    蛋白質: 25 脂質: 17    塩分相当量 3	エネルギー: 563    蛋白質: 18 脂質: 16    塩分相当量: 3
10月16日(月) 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 しその実漬【しそわかめ・卵ロール】 牛乳	中華丼 もずく汁 レタスのサラダ【トマトのサラダ】 柚ゼリー 	御飯 鯛の朝鮮焼き もやしとにらのかか炒め【人参の金平】 胡瓜の利休和え ゆずみそ 
	エネルギー: 522    蛋白質: 18 脂質: 8    塩分相当量 3	エネルギー: 616    蛋白質: 16 脂質: 22    塩分相当量 2	エネルギー: 586    蛋白質: 27 脂質: 15    塩分相当量: 3
10月17日(火) 	麦飯 味噌汁 割干大根の煮物 胡ちゃん漬【りんご缶】 牛乳	御飯 鮭のクリームソースかけ リヨネーズポテト【ポテト】 キャベツの磯辺和え バナナ【バナナムース】 	御飯 牛肉のおろし煮 蓮根としめじの甘辛炒め【茄子の煮物】 もやしの和え物【胡瓜の和え物】 うぐいす豆
	エネルギー: 479    蛋白質: 15 脂質: 5    塩分相当量 3	エネルギー: 630    蛋白質: 27 脂質: 13    塩分相当量 2	エネルギー: 609    蛋白質: 23 脂質: 15    塩分相当量: 2
10月18日(水) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 のり佃煮  牛乳	御飯 中華風卵焼き えのきの中華炒め【白菜の中華炒め】 胡瓜のツナサラダ 京わかめ【みかん缶】	御飯 ぶりの照り焼き チンゲン菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 刻みたくあん 【ふりかけ・たくあんペースト】
	エネルギー: 516    蛋白質: 18 脂質: 8    塩分相当量 3	エネルギー: 574    蛋白質: 22 脂質: 19    塩分相当量 2	エネルギー: 595    蛋白質: 24 脂質: 20    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。