

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
10月19日(木) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 しその実わかめ【黄桃缶】 牛乳 	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ さつま芋の煮物 ほうれん草のナムル マドレーヌ【桃ゼリー】	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き ピーマンの炒め物 白菜のポン酢和え めかぶ佃煮 
	エネルギー: 520 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量 4	エネルギー: 630 蛋白質: 25 脂質: 9 塩分相当量 3	エネルギー: 532 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 1
10月20日(金)	麦飯 味噌汁 こんにゃく炒め煮【ひじき炒め煮】 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳	栗御飯 豚肉の甘酢あんからめ かき卵汁 土佐和え 甘夏ゼリー 	御飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼き ごぼうの煮物【大根の煮物】 レタスのレモン醤油和え【トマトサラダ】 金時豆
	エネルギー: 527 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量 4	エネルギー: 613 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量 4	エネルギー: 566 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 2
10月21日(土) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【しば漬ペースト】 牛乳 	御飯 鮭の香味ソースかけ 肉じゃが 胡瓜の中華和え べったら漬【のり佃】	御飯 牛肉のトマトソース煮 三色ソテー もずくの酢の物【冷ややっこ】 子持ち昆布【りんご缶】 
	エネルギー: 505 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量 3	エネルギー: 597 蛋白質: 32 脂質: 12 塩分相当量 3	エネルギー: 597 蛋白質: 20 脂質: 19 塩分相当量: 3
10月22日(日)	オレンジデニッシュ 中華スープ キャベツのサラダ ラフランスゼリー 牛乳	御飯 カラスカレイのオーロラソースかけ 南瓜の煮物 ひじきサラダ【胡瓜のサラダ】 ビワ缶 	御飯 はんぺんの卵とじ 筍しそ風味炒め【チゲン菜中華炒め】 大根サラダ 黒豆
	エネルギー: 504 蛋白質: 14 脂質: 23 塩分相当量 2	エネルギー: 546 蛋白質: 23 脂質: 6 塩分相当量 2	エネルギー: 619 蛋白質: 27 脂質: 13 塩分相当量: 3
10月23日(月) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 菊水漬【卵ロール】 牛乳 	御飯 鶏肉の朝鮮焼き アスパラソテー【キャベツソテー】 もやしの和え物【白菜の和え物】 甘夏缶【いちごムース】	御飯 白身魚の粕漬焼き 長芋の煮物 胡瓜の酢の物 のり佃煮 
	エネルギー: 547 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量 4	エネルギー: 568 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量 2	エネルギー: 551 蛋白質: 26 脂質: 5 塩分相当量: 3
10月24日(火)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【なすの炒め煮】 菜公【白桃缶】 牛乳	御飯 シューマイの辛子醤油かけ 大根のポトフ キャベツのごま酢和え レアクリーム杏仁 	御飯 鮭の南部焼き ブロッコリーのクリーム煮 ごぼうのサラダ【いんげんのサラダ】 キウイフルーツ【パインゼリー】
	エネルギー: 496 蛋白質: 16 脂質: 10 塩分相当量 4	エネルギー: 630 蛋白質: 19 脂質: 15 塩分相当量 3	エネルギー: 555 蛋白質: 27 脂質: 11 塩分相当量: 2
10月25日(水) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 葉わさび漬【昆布佃煮】 牛乳 	御飯 鯛の磯辺焼き ほうれん草のソテー 白菜の中華和え みかん【オレンジゼリー】	御飯 チキンソテー えのきの中華炒め【キャベツ中華炒め】 ポテトのたらこマヨネーズ和え ちりめん山椒【ゆずみそ】 
	エネルギー: 529 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量 3	エネルギー: 571 蛋白質: 29 脂質: 16 塩分相当量 2	エネルギー: 590 蛋白質: 23 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。