

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
10月26日(木) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 山川漬【りんご缶】 牛乳 Eエネルギー: 541 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量 3	御飯 和風焼肉 ふきの煮物【なすの煮物】 シーザーサラダ しその実わかめ【うぐいす豆】 Eエネルギー: 586 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量 3	御飯 白身魚の照り焼き ポトフ 利久あえ のり佃煮 Eエネルギー: 550 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 2
10月27日(金) 	麦飯 味噌汁 ひじきの煮物 しば漬【みかん缶】 牛乳 Eエネルギー: 512 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量 3	親子丼 清汁 キャベツの酢の物 フルーチェ Eエネルギー: 569 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量 3	御飯 鯖の塩焼き 蓮根の甘辛炒め【フゲン菜の煮物】 胡瓜サラダ しそわかめ【しその実ペースト】 Eエネルギー: 605 蛋白質: 24 脂質: 20 塩分相当量: 2
10月28日(土) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【ホトの煮物】 味付のり【のり佃】 牛乳 Eエネルギー: 485 蛋白質: 15 脂質: 9 塩分相当量 3	御飯 赤魚の西京焼き けんちょう キャベツのピーナツ和え スイートポテト【葛こごり】 Eエネルギー: 640 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量 2	御飯 八宝菜 金平ごぼう【いんげんのかか煮】 海藻サラダ しその実漬【白桃缶】 Eエネルギー: 578 蛋白質: 16 脂質: 18 塩分相当量: 2
10月29日(日) 	チーズデニッシュ オニオンコンソメスープ ピーマンのソテー アセロラゼリー 牛乳 Eエネルギー: 558 蛋白質: 15 脂質: 27 塩分相当量 2	御飯 鶏肉の柚庵焼き 五目煮豆 おくらの酢の物【白菜の酢の物】 京わかめ【ふりかけ・うめびしお】 Eエネルギー: 640 蛋白質: 31 脂質: 21 塩分相当量 2	御飯 鮭のちゃんちゃん焼 里芋といかの煮物 ブロッコリーのサラダ 桜漬【りんご缶】 Eエネルギー: 542 蛋白質: 28 脂質: 8 塩分相当量: 2
10月30日(月) 	麦飯 味噌汁 茎わかめの佃煮【切干大根炒め煮】 昆布ちりめん【ポテサラ】 牛乳 Eエネルギー: 484 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量 3	御飯 白身魚の山椒焼き ビーフンソテー 梅とろろ オレンジ【オレンジゼリー】 Eエネルギー: 563 蛋白質: 25 脂質: 9 塩分相当量 2	御飯 肉豆腐 白菜のたらこ炒め もやしのナムル【胡瓜のナムル】 わかめの磯漬【ゆずみそ】 Eエネルギー: 636 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 3
10月31日(火) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 しそ昆布【うめびしお】 牛乳 Eエネルギー: 536 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量 3	御飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 蓮根の煮物【なすの煮物】 胡瓜の甘酢和え 南瓜プリン Eエネルギー: 596 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量 2	御飯 たらことチーズの卵焼き マカロニソテー レタスサラダ【キャベツサラダ】 べったら漬【たいみそ】 Eエネルギー: 585 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 2
11月1日(水) 	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 めかぶ佃煮 牛乳 Eエネルギー: 524 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量 3	赤飯 鶏肉の唐揚げ 清汁 キャベツサラダ レモン蒸しケーキ【みかんゼリー】 Eエネルギー: 679 蛋白質: 26 脂質: 22 塩分相当量 3	御飯 カラスカレイのカレー焼き にんにくの芽炒め【いんげんのソテー】 大根なます ふりかけ【胡瓜ペースト】 Eエネルギー: 483 蛋白質: 22 脂質: 7 塩分相当量: 1

*【 】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。