

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
10月5日(木) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 味付のり【のり佃】 牛乳	御飯 鰯の塩焼 うの花炒り【南瓜の煮物】 キャベツのサラダ 子持ち昆布【びわ缶】 	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 白菜の煮浸し 焼き茄子 奈良漬【洋梨缶】
	エネルギー: 523 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量 3	エネルギー: 620 蛋白質: 24 脂質: 21 塩分相当量 3	エネルギー: 585 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 3
10月6日(金) 	麦飯 味噌汁 大豆の煮物 山川漬【うめびしお】 牛乳	御飯 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 豆腐とトマトの炒め物 白菜のおかか和え ティラミス【チョコプリン】	御飯 白身魚の煮付 チンゲン菜のソテー もやしのナムル【胡瓜のナムル】 ゆずみそ 
	エネルギー: 507 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量 4	エネルギー: 621 蛋白質: 28 脂質: 19 塩分相当量 1	エネルギー: 551 蛋白質: 28 脂質: 13 塩分相当量: 3
10月7日(土) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【白菜の煮物】 べったら漬【ふりかけ・沢庵ペースト】 牛乳	御飯 鮭の香草焼き さつま芋と切昆布の煮物 胡瓜の酢の物 のり佃煮 	御飯 ビーフシチュー 金平ごぼう【いんげんの煮物】 キャベツのサラダ ビワ缶
	エネルギー: 483 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量 3	エネルギー: 638 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量 2	エネルギー: 600 蛋白質: 17 脂質: 15 塩分相当量: 2
10月8日(日) 	デニッシュパン わかめスープ ほうれんの草ソテー アセロラゼリー【ももゼリー】 牛乳	御飯 鶏肉の治部煮 白菜のたらこ炒め うめとろろ 葉わさび漬【みかん缶】	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ 南瓜のスープ煮 シーザーサラダ バナナ【バナナムース】 
	エネルギー: 469 蛋白質: 16 脂質: 10 塩分相当量 2	エネルギー: 598 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量 3	エネルギー: 620 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 2
10月9日(月)  体育の日	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 ちりめん山椒 【昆布ちりめん・ポテトサラダ】 牛乳	御飯 鮭の塩焼き 麻婆茄子 大根なます 辻利抹茶プリン 	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め キャベツのスープ煮 胡瓜の和え物 菊水漬【白桃缶】
	エネルギー: 571 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量 3	エネルギー: 570 蛋白質: 28 脂質: 11 塩分相当量 2	エネルギー: 546 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 4
10月10日(火) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 しば漬【洋梨缶】 牛乳	御飯 鶏肉の南部焼 けんちょう キャベツの甘酢あえ 京わかめ【うめびしお】	御飯 鯖の味噌煮 ビーフソテー 即席漬け【胡瓜の和え物】 キウイ【パインゼリー】 
	エネルギー: 480 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量 4	エネルギー: 568 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量 2	エネルギー: 621 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 3
10月11日(水) 	麦飯 味噌汁 なすの炒め煮 しそわかめ【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 穴子のかば焼き 長芋のそぼろ煮 ちしゃもみ【冷ややっこ】 みかん【オレンジゼリー】 	御飯 牛肉の甘辛煮 うの花炒り【ひじきの煮物】 白菜の中華和え ソフト黒豆
	エネルギー: 518 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量 3	エネルギー: 493 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量 2	エネルギー: 700 蛋白質: 34 脂質: 20 塩分相当量: 3

*【 】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。