

# メ ニ ュ ー

10月11日(木) ~ 10月17日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
10月11日(木) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 べつたら漬【ふりかけ・桃ゼリー】 牛乳	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き キャベツの中華炒め レタス柚子醤油和え【トマトドレッシング和え】 金時芋	御飯 ダルマダイ照焼き【たら照焼き】 大根の炒め煮 卵豆腐 めかぶ佃煮 
	エネルギー: 489    蛋白質: 15 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 617    蛋白質: 23 脂質: 18    塩分相当量: 3	エネルギー: 561    蛋白質: 28 脂質: 11    塩分相当量: 3
10月12日(金) 	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【南瓜の煮物】 味付のり【のり佃煮】 牛乳	御飯 さわら西京焼き【カレイ西京焼き】 里芋の煮物 もやしナムル【胡瓜ナムル】 山菜佃煮【みかん缶】	御飯 肉豆腐 三色ソテー ごぼうサラダ【ブロッコリーサラダ】 ゆずみそ
	エネルギー: 493    蛋白質: 17 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 604    蛋白質: 27 脂質: 15    塩分相当量: 3	エネルギー: 607    蛋白質: 24 脂質: 16    塩分相当量: 3
10月13日(土) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【いんげんの煮物】 山川漬【ビワ缶】 牛乳	御飯 肉団子のスープ煮 ピーマンのかか炒め 胡瓜の磯辺和え【のり佃煮】 オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 鮭の塩焼き さつま芋と切昆布煮物【さつま芋煮物】 シーザーサラダ【トマトドレッシングサラダ】 しそ昆布【昆布ちりめん・たいみそ】
	エネルギー: 517    蛋白質: 15 脂質: 9    塩分相当量: 4	エネルギー: 537    蛋白質: 16 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 600    蛋白質: 26 脂質: 12    塩分相当量: 3
10月14日(日) 	チーズパン わかめスープ ポテトサラダ ピーチゼリー 牛乳	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ 白菜のたらこ炒め ホウレンソウごま和え【ホウレンソウ和え物】 のり佃煮	御飯 鶏肉の照り焼き ごぼう煮物【キャベツ煮物】 大根なます ちりめん山椒【うめびしお】
	エネルギー: 609    蛋白質: 16 脂質: 31    塩分相当量: 2	エネルギー: 518    蛋白質: 24 脂質: 8    塩分相当量: 2	エネルギー: 582    蛋白質: 23 脂質: 16    塩分相当量: 2
10月15日(月) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 さわやか漬【卵ロール】 牛乳	カレーライス 中華スープ キャベツサラダ 柚子カットゼリー【洋梨ゼリー】	御飯 ダルマダイ山椒焼【たら山椒焼】 長芋のそぼろ煮 もずくサラダ【胡瓜サラダ】 しその実わかめ【昆布佃煮】
	エネルギー: 501    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 687    蛋白質: 16 脂質: 19    塩分相当量: 3	エネルギー: 517    蛋白質: 25 脂質: 6    塩分相当量: 4
10月16日(火) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物【ポテトサラダ】 甘口たらこ 牛乳	御飯 鯖の塩焼 南瓜の煮物 レタスサラダ【トマトサラダ】 奈良漬【洋梨缶】	御飯 鶏肉のパプリカ焼き 白菜のスープ煮 アスパラピーナツ和え【ホウレンソウピーナツ和え】 甘夏缶【パインゼリー】
	エネルギー: 531    蛋白質: 24 脂質: 9    塩分相当量: 4	エネルギー: 608    蛋白質: 23 脂質: 16    塩分相当量: 3	エネルギー: 540    蛋白質: 23 脂質: 14    塩分相当量: 2
10月17日(水) 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 味付のり【のり佃煮】 牛乳	御飯 タラコとチーズの卵焼き 蓮根の煮物【大根の煮物】 キャベツごま酢和え【キャベツ和え物】 福神漬【ふりかけ・うめびしお】	御飯 ダルマダイ柚子胡椒照焼【たら照焼】 ブロッコリーのクリーム煮 白菜の甘酢和え バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 488    蛋白質: 16 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 547    蛋白質: 20 脂質: 13    塩分相当量: 3	エネルギー: 641    蛋白質: 29 脂質: 16    塩分相当量: 2