

# メニュー

10月18日(木) ~ 10月24日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
10月18日(木) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 刻み高菜【白桃缶】 牛乳	御飯 鮭の南部焼【鮭の照焼】 ポトフ 胡瓜の土佐和え りんごヨーグルト 	御飯 豚肉の生姜焼き 野菜の卵とじ ポテトのたらこマヨネーズあえ 京わかめ【うめびしお】
	エネルギー: 497    蛋白質: 19 脂質: 8            塩分相当量: 3	エネルギー: 578    蛋白質: 28 脂質: 11           塩分相当量: 2	エネルギー: 636    蛋白質: 28 脂質: 21           塩分相当量: 3
10月19日(金) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 野沢菜ちりめん【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 牛肉のおろし煮 三色ソテー 胡瓜即席漬け【胡瓜和え物】 生どら焼き【葛ゼリー】	御飯 白身魚ごま味噌焼き【夕味噌焼】 ポテトの煮物 キャベツサラダ 桜のつぼ漬【りんご缶】
	エネルギー: 537    蛋白質: 22 脂質: 12           塩分相当量: 3	エネルギー: 615    蛋白質: 24 脂質: 16           塩分相当量: 2	エネルギー: 552    蛋白質: 24 脂質: 9            塩分相当量: 3
10月20日(土) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【なすの炒め煮】 ふりかけ【南瓜サラダ】 牛乳	御飯 赤魚の梅あんかけ マカロニソテー 海藻サラダ【胡瓜サラダ】 抹茶プリン	御飯 鶏肉の治部煮 金平ごぼう【大根かか煮】 とろろ芋 たいみそ 
	エネルギー: 491    蛋白質: 17 脂質: 8            塩分相当量: 3	エネルギー: 595    蛋白質: 25 脂質: 14           塩分相当量: 4	エネルギー: 617    蛋白質: 22 脂質: 14           塩分相当量: 3
10月21日(日) 	胚芽ロール 中華スープ ほうれん草のソテー りんごゼリー 牛乳	御飯 マーボー豆腐 ふきの煮物【なすの煮物】 おくらの酢の物【キャベツの酢の物】 ちりめん山椒【昆布ちりめん・うめびしお】	御飯 カラスカレイのオーロラソースかけ リヨネーズポテト【ポトフ】 胡瓜のサラダ 刻みたくあん【みかん缶】
	エネルギー: 549    蛋白質: 20 脂質: 16           塩分相当量: 3	エネルギー: 554    蛋白質: 23 脂質: 15           塩分相当量: 3	エネルギー: 604    蛋白質: 25 脂質: 16           塩分相当量: 3
10月22日(月) 	麦飯 味噌汁 こんにゃく炒め煮【切干大根の煮物】 しその実漬【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 さつま芋の煮物 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 しそわかめ【うめびしお】	御飯 シューマイの辛子醤油かけ ピーマンのかか炒め 卵豆腐 ふりかけ【たくあんペースト】
	エネルギー: 527    蛋白質: 17 脂質: 10           塩分相当量: 3	エネルギー: 534    蛋白質: 20 脂質: 8            塩分相当量: 3	エネルギー: 615    蛋白質: 22 脂質: 16           塩分相当量: 4
10月23日(火) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 葉わさび漬【うめびしお】 牛乳	御飯 鶏肉の酢醤油煮  春雨の中華炒め  ほうれん草のナムル 蒸しケーキ【葛ゼリー】	御飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 里芋といか煮物【里芋の煮物】 胡瓜の甘酢和え ビワ缶 
	エネルギー: 496    蛋白質: 16 脂質: 8            塩分相当量: 3	エネルギー: 662    蛋白質: 24 脂質: 16           塩分相当量: 2	エネルギー: 546    蛋白質: 23 脂質: 9            塩分相当量: 2
10月24日(水) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 梅ちりめん【昆布ちりめん・昆布佃煮】 牛乳	御飯 ぶりの照焼き【赤魚の照焼き】 白菜のしそ炒め もずくの酢の物【とろろ芋】 しば漬【ゆずみそ】 	御飯 青椒肉絲(チンジャオロース) カリフラワーのスープ煮 胡瓜の梅肉和え オレンジ【オレンジゼリー】
	エネルギー: 502    蛋白質: 19 脂質: 10           塩分相当量: 3	エネルギー: 606    蛋白質: 26 脂質: 21           塩分相当量: 3	エネルギー: 577    蛋白質: 21 脂質: 16           塩分相当量: 2