

# メ ニ ュ ー

10月4日(木) ~ 10月10日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
10月4日(木) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【長芋の煮物】 野沢菜ちりめん【昆布ちりめん・桃ゼリー】 牛乳	御飯 鶏肉の柚子胡椒照焼【鶏肉の照焼】 春雨の中華炒め レタスレモン醤油和え【トマトレモン醤油和え】 栗のムース	御飯 赤魚の梅煮 三色ソテー 冷奴 みかん缶 
	エネルギー: 480    蛋白質: 16 脂質: 8            塩分相当量: 3	エネルギー: 674    蛋白質: 24 脂質: 23           塩分相当量: 2	エネルギー: 528    蛋白質: 27 脂質: 8            塩分相当量: 4
10月5日(金) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 わかめの磯漬【スパサラ・めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 白身魚の磯辺焼【白身魚の照焼】 肉じゃが おくらの酢の物【キャベツの酢の物】 葉わさび漬【黄桃缶】	御飯 豚肉とわかめの炒め物 もやしとにらのかか炒め【インゲンかか煮】 胡瓜の梅肉和え たいみそ 
	エネルギー: 573    蛋白質: 20 脂質: 12           塩分相当量: 3	エネルギー: 583    蛋白質: 27 脂質: 13           塩分相当量: 3	エネルギー: 525    蛋白質: 22 脂質: 11           塩分相当量: 2
10月6日(土) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 桜つぼ漬【りんご缶】 牛乳	御飯 ビーフシチュー たらこスパゲッティー キャベツサラダ ヨーグルト	御飯 カラスカレイのオーロラソースかけ 金平ごぼう【チンゲン菜の煮物】 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 金時豆
	エネルギー: 498    蛋白質: 18 脂質: 10           塩分相当量: 3	エネルギー: 656    蛋白質: 20 脂質: 18           塩分相当量: 2	エネルギー: 555    蛋白質: 24 脂質: 11           塩分相当量: 2
10月7日(日) 	クロワッサン 中華スープ ほうれん草ソテー ラフランスゼリー 牛乳	御飯 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 五目煮豆 胡瓜のゆかり和え 巨峰【ぶどうゼリー】	御飯 鮭のちゃんちゃん焼 さつま芋の煮物 大根サラダ 甘口たらこ【甘夏缶・パインゼリー】 
	エネルギー: 499    蛋白質: 15 脂質: 24           塩分相当量: 2	エネルギー: 583    蛋白質: 26 脂質: 13           塩分相当量: 1	エネルギー: 604    蛋白質: 30 脂質: 9            塩分相当量: 3
10月8日(月) 	麦飯 味噌汁 大根の煮物 梅ちりめん【卵ロール】 牛乳	御飯 カラスカレイのピカタ うの花炒り【ポテトの煮物】 白菜のドレッシング和え ふりかけ【のり佃煮】	御飯 マーボー豆腐 ふきの煮物【茄子の煮物】 春雨の酢の物 ソフト黒豆 
	エネルギー: 478    蛋白質: 16 脂質: 6            塩分相当量: 3	エネルギー: 517    蛋白質: 26 脂質: 10           塩分相当量: 2	エネルギー: 671    蛋白質: 28 脂質: 19           塩分相当量: 3
10月9日(火) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 昆布佃煮 牛乳	御飯 チキンチャップ れんこんの甘辛炒め【キャベツの煮物】 もやしの和え物【胡瓜和え物】 菜公【しそわかめ・うめびしお】	御飯 白身魚のおろし煮【赤魚のおろし煮】 チンゲン菜の中華炒め パンプキンサラダ バナナ【バナナムース】 
	エネルギー: 521    蛋白質: 19 脂質: 8            塩分相当量: 3	エネルギー: 561    蛋白質: 22 脂質: 15           塩分相当量: 3	エネルギー: 632    蛋白質: 24 脂質: 13           塩分相当量: 3
10月10日(水) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 菊水漬【うめびしお】 牛乳	御飯 豚肉の甘酢あんからめ 白菜の中華煮 胡瓜の即席漬け【胡瓜和え物】 りんごゼリー	御飯 白身魚の粕漬焼【鮭の粕漬焼】 肉じゃが カリフラワーの甘酢和え 京わかめ【洋梨缶】
	エネルギー: 545    蛋白質: 21 脂質: 11           塩分相当量: 4	エネルギー: 552    蛋白質: 22 脂質: 10           塩分相当量: 2	エネルギー: 592    蛋白質: 29 脂質: 10           塩分相当量: 3