

# メ ニ ュ ー

9月27日(木) ~ 10月3日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月27日(木) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 菊水漬【ビワ缶】 牛乳 	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】 黒糖蒸しケーキ【葛ゼリー】	御飯 白身魚の粕漬焼き ブロッコリーのホタテあんかけ 胡瓜のゆかり和え のり佃煮 
	エネルギー: 543    蛋白質: 21 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 603    蛋白質: 24 脂質: 15    塩分相当量: 2	エネルギー: 516    蛋白質: 26 脂質: 6    塩分相当量: 3
9月28日(金)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【茄子の煮物】 梅干し【うめびしお】 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】 バナナ【バナナムース】	御飯 牛肉のトマトソース煮 うの花炒り【大根の煮物】 胡瓜の磯辺和え わかめの磯漬【うぐいす豆】
	エネルギー: 503    蛋白質: 18 脂質: 9    塩分相当量: 5	エネルギー: 595    蛋白質: 21 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 629    蛋白質: 21 脂質: 16    塩分相当量: 2
9月29日(土) 	麦飯 味噌汁 里芋の煮物 しば漬【昆布ちりめん・卵ロール】 牛乳 	御飯 カラスカレイの照り焼き 大豆の煮物 ホウレンソウごま和え【ホウレンソウ和え物】 甘夏缶【オレンジゼリー】	御飯 シューマイの辛子醤油かけ ピーマンのかか炒め もやしナムル【胡瓜ナムル】 京わかめ【ふりかけ・昆布佃煮】
	エネルギー: 489    蛋白質: 16 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 582    蛋白質: 28 脂質: 13    塩分相当量: 2	エネルギー: 576    蛋白質: 19 脂質: 14    塩分相当量: 4
9月30日(日)	あんぱん オニオンコンソメスープ オムレツ アセロラゼリー【マンゴーゼリー】 牛乳	御飯 豚肉と生揚味噌炒め【豆腐味噌炒め】 キャベツの中華炒め 胡瓜のおかか和え しそ昆布【白桃缶】 	御飯 鮭の香草焼き【鮭のパン粉焼】 にんにく芽炒め【いんげんソテー】 ごぼうサラダ【パンプキンサラダ】 ゆずみそ
	エネルギー: 498    蛋白質: 18 脂質: 11    塩分相当量: 2	エネルギー: 555    蛋白質: 23 脂質: 14    塩分相当量: 3	エネルギー: 639    蛋白質: 27 脂質: 18    塩分相当量: 2
10月1日(月) 	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 胡ちゃん漬【ふりかけ・ポテトサラダ】 牛乳	赤飯 ダルマダイの生姜焼き かき卵汁 胡瓜の香り和え 和菓子【葛ゼリー】 	御飯 牛肉と野菜のバター醤油炒め カリフラワーのポトフ もやし甘酢和え【白菜甘酢和え】 ビワ缶
	エネルギー: 471    蛋白質: 15 脂質: 5    塩分相当量: 3	エネルギー: 666    蛋白質: 35 脂質: 17    塩分相当量: 4	エネルギー: 575    蛋白質: 22 脂質: 18    塩分相当量: 2
10月2日(火)	麦飯 味噌汁 なすの炒め煮 しその実漬【しそわかめ・りんごゼリー】 牛乳 	御飯 鶏肉の治部煮 筍しそ炒め【白菜しそ炒め】 キャベツごま酢和え【キャベツ和え物】 フルーチェ	御飯 白身魚の朝鮮焼き 南瓜のスープ煮 海藻サラダ【胡瓜サラダ】 ゆずみそ 
	エネルギー: 480    蛋白質: 17 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 632    蛋白質: 25 脂質: 18    塩分相当量: 3	エネルギー: 586    蛋白質: 24 脂質: 13    塩分相当量: 3
10月3日(水) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 しその実わかめ【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 白身魚の香味ソースかけ ワンタンスープ ブロッコリーツナマヨ和え 紅あずま甘露煮 	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) けんちょう もずくの酢の物【とろろ芋】 うめびしお
	エネルギー: 533    蛋白質: 18 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 609    蛋白質: 25 脂質: 15    塩分相当量: 2	エネルギー: 524    蛋白質: 20 脂質: 12    塩分相当量: 4