

メ ニ ュ ー

10月3日(木) ~ 10月9日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
10月3日(木) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 しその実漬【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 穴子の蒲焼き【タラの蒲焼】 にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 ブロッコリーのサラダ バナナ【バナナムース】	御飯 豚肉の甘酢あんがらめ ほうれん草のソテー 胡瓜の和え物 山川漬【洋梨缶・洋梨ゼリー】
	エネルギー: 561 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 579 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 550 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 4
10月4日(金) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 しば漬【桃ゼリー】 牛乳	御飯 牛肉のしぐれ煮 キャベツのソテー 胡瓜の和え物 コーヒーゼリー【チョコプリン】	御飯 赤魚の梅煮 スパゲッティ ほうれん草のピーナツ和え ゆずみそ
	エネルギー: 519 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 610 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 557 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 4
10月5日(土)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【マンゴーゼリー】 牛乳	御飯 たいの味噌煮【たらの味噌煮】 ビーフソテー キャベツのサラダ 昆布佃煮	御飯 鶏肉の酢醤油煮 いんげんのかか炒め 大根なます 金時芋【和風プリン】
	エネルギー: 542 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 584 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 580 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 2
10月6日(日) 	クロワッサン コンソメスープ オムレツ りんごゼリー 牛乳	御飯 カラスカレイの生姜焼 ふきの煮物【なすの煮物】 梅とろろ しそ昆布【めかぶ佃煮】	御飯 牛肉入り野菜炒め 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 海藻サラダ【胡瓜のサラダ】 黒豆【葛ゼリー】
	エネルギー: 557 蛋白質: 19 脂質: 27 塩分相当量: 2	エネルギー: 487 蛋白質: 23 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 659 蛋白質: 27 脂質: 22 塩分相当量: 1
10月7日(月)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【ひじきの煮物】 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳	御飯 鶏肉の山椒焼 煮しめ【大根の煮物】 白菜の甘酢和え 菜公【しそわかめ・しその実ペースト】	御飯 白身魚の粕漬焼 野菜炒め 胡瓜の利休和え わかめの磯漬 【甘夏缶・みかんゼリー】
	エネルギー: 522 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 574 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 581 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 2
10月8日(火)	麦飯 味噌汁 里芋の煮物 味付のり【のり佃煮】 牛乳	御飯 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め キャベツの中華炒め 胡瓜のおかか和え フルーチェ【ピーチムース】	御飯 白身魚のオーロラソースかけ なすの炒め煮 パンプキンサラダ しその実わかめ 【洋梨缶・りんごゼリー】
	エネルギー: 517 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 562 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 624 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 3
10月9日(水) 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 うめびしお 牛乳	御飯 白身魚のオーロラソースかけ いんげんの甘辛煮 ブロッコリーのサラダ バナナ【ヨーグルト】	御飯 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) 五目煮豆 胡瓜の香り和え ちりめん山椒 【びわ缶・マンゴーゼリー】
	エネルギー: 507 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 590 蛋白質: 26 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 601 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 1

* 【 】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。