

# メ ニ ュ ー

10月17日(木) ~ 10月23日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
10月17日(木)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 しば漬【白桃缶・ももゼリー】 牛乳	ごはん チキンチャップ キャベツのソテー ほうれん草のくるみ和え プリン 	ごはん ぶりの照り焼き もやしのかか炒め【白菜かか煮】 胡瓜の梅肉和え 甘口たらこ【みかんゼリー】
	エネルギー: 532    蛋白質: 17 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 600    蛋白質: 24 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 589    蛋白質: 28 脂質: 17    塩分相当量: 3
10月18日(金)	麦ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 うめびしお 牛乳 	ごはん ダルマダイの南部焼【赤魚の照焼】 冬瓜の煮物 ポテトサラダ 子持ち昆布【しそわかめ】	ごはん マーボー豆腐 金平ごぼう【チンゲン菜の煮物】 胡瓜の香り和え【胡瓜の和え物】 めかぶ佃煮
	エネルギー: 494    蛋白質: 15 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 604    蛋白質: 23 脂質: 18    塩分相当量: 2	エネルギー: 591    蛋白質: 21 脂質: 16    塩分相当量: 2
10月19日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【ポテトの煮物】 ちりめん昆布【りんごゼリー】 牛乳	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 卵豆腐 ヨーグルト 	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 南瓜のスープ煮 レタスサラダ【胡瓜サラダ】 ふりかけ【昆布佃煮】
	エネルギー: 500    蛋白質: 17 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 602    蛋白質: 28 脂質: 17    塩分相当量: 3	エネルギー: 582    蛋白質: 24 脂質: 14    塩分相当量: 2
10月20日(日)	あんパン 中華スープ オムレツ イチゴムース 牛乳 	ごはん カレイの柚子胡椒焼 カリフラワーの華風煮 梅とろろ ゆずみそ	ごはん 牛肉のトマトソース煮 白菜の中華炒め 胡瓜の甘酢和え うめびしお 
	エネルギー: 583    蛋白質: 20 脂質: 21    塩分相当量: 2	エネルギー: 498    蛋白質: 23 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 605    蛋白質: 19 脂質: 18    塩分相当量: 2
10月21日(月)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 しそわかめ【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん 白身魚のゆかり焼 南瓜の煮物 ブロッコリーのサラダ ぶどうゼリー	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 ほうれん草のソテー 胡瓜の和え物 福神漬【ふりかけ・かつおみそ】
	エネルギー: 529    蛋白質: 19 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 583    蛋白質: 23 脂質: 7    塩分相当量: 2	エネルギー: 577    蛋白質: 22 脂質: 19    塩分相当量: 4
10月22日(火)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【ひじきの煮物】 しその実わかめ【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳 	五目ごはん 牛肉の甘辛煮 すまし汁 もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 くずゼリー 	ごはん 鮭の塩焼き 長芋の煮物 キャベツの磯辺和え 黒豆【水ようかん】
	エネルギー: 536    蛋白質: 16 脂質: 10    塩分相当量: 4	エネルギー: 567    蛋白質: 22 脂質: 18    塩分相当量: 4	エネルギー: 605    蛋白質: 32 脂質: 10    塩分相当量: 2
10月23日(水)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しそ昆布【ポテトサラダ】 牛乳 	ごはん 鯖の朝鮮焼【たらの照焼】 ポトフ ホウレン草ごま和え【ホウレン草和え物】 甘口たらこ【うめびしお】	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め 【豚肉と豆腐の味噌炒め】 ごぼうの煮物【キャベツの煮物】 胡瓜のおかか和え ふりかけ【しその実ペースト】
	エネルギー: 544    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 4	エネルギー: 576    蛋白質: 29 脂質: 13    塩分相当量: 4	エネルギー: 564    蛋白質: 22 脂質: 13    塩分相当量: 3

\* 【 】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。