

メ ニ ュ ー

10月24日(木) ~ 10月30日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
10月24日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼き卵 たくあん漬【みかん缶・みかんゼリー】 牛乳	ごはん 鶏肉の香草焼  茄子の煮物 白菜の中華和え ティラミス【チョコプリン】	ごはん 白身魚の梅肉ソースかけ チンゲン菜のソテー ブロッコリーのピーナツ和え のり佃煮
	エネルギー: 550 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 690 蛋白質: 27 脂質: 23 塩分相当量: 2	エネルギー: 476 蛋白質: 21 脂質: 7 塩分相当量: 2
10月25日(金) 	麦ごはん 味噌汁 さつま芋の煮物 うめびしお 牛乳	ごはん ダルマダイのごま焼【たらの照焼】 いんげんの煮物 パンプキンサラダ いちごヨーグルト【ヨーグルト】	ごはん 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 大根の煮物 卵豆腐 ゆずみそ
	エネルギー: 555 蛋白質: 14 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 594 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 570 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 3
10月26日(土) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【切干大根の煮物】 しば漬【卵ロール】 牛乳	ごはん シューマイの甘酢あんからめ キャベツのソテー 胡瓜のナムル ふりかけ【しその実ペースト】	ごはん 鮭の石狩煮 五目煮豆 ポテトたらこマヨネーズあえ のり佃煮
	エネルギー: 504 蛋白質: 14 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 565 蛋白質: 15 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 606 蛋白質: 27 脂質: 13 塩分相当量: 3
10月27日(日) 	チーズパン 中華風スープ オムレツ はちみつレモンゼリー【りんごゼリー】 牛乳	ごはん 鯖の生姜焼 里芋のごま煮【里芋の煮物】 おくらの和え物【冷奴】 昆布佃煮	ごはん ビーフシチュー  白菜の煮びたし 大根サラダ たいみそ
	エネルギー: 482 蛋白質: 19 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 604 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 575 蛋白質: 16 脂質: 15 塩分相当量: 2
10月28日(月) 	ごはん 味噌汁  豆腐の生姜煮 刻み高菜【しそわかめ・昆布佃煮】 牛乳	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 ピーマンのかか炒め ツナサラダ 蒸しケーキ【マンゴーゼリー】	ごはん 白身魚の昆布煮【赤魚の昆布煮】 三色ソテー レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 みかん缶【オレンジゼリー】
	エネルギー: 490 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 649 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 543 蛋白質: 27 脂質: 14 塩分相当量: 2
10月29日(火) 	ごはん 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	ごはん 焼肉 煮しめ【大根の煮物】 白菜の甘酢和え 菜公【うめびしお】 	ごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼 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: 523 蛋白質: 20 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 547 蛋白質: 19 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 608 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 2
10月30日(水) 	ごはん 味噌汁  高野豆腐の煮物 しその実漬【ポテトサラダ】 牛乳	ごはん 穴子のかば焼【白身魚のかば焼】 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】	ごはん 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: 548 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 578 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 546 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 4

* 【 】 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。