

メ ニ ュ ー

10月31日(木) ~ 11月6日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
10月31日(木) ハロウィン 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しば漬【桃ゼリー】 牛乳 	ごはん 牛肉のしぐれ煮 キャベツのソテー 白菜の和え物 かぼちゃタルト【かぼちゃプリン】	ごはん 赤魚の梅煮 スパゲッティ ほうれん草ピーナツ和え しそわかめ【しその実ペースト】 
	エネルギー: 512 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 652 蛋白質: 21 脂質: 23 塩分相当量: 2	エネルギー: 541 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 4
11月1日(金)	麦ごはん 味噌汁 厚焼き卵 子持ち昆布【のり佃】 牛乳 	赤飯 ダルマダイの柚庵焼【鮭の柚庵焼】 清汁 胡瓜の梅肉和え 青りんごゼリー	ごはん 牛肉のごま焼【牛肉の甘辛焼】 白菜のスープ煮 シーザーサラダ【トマトサラダ】 梅ちりめん【ゆずみそ】
	エネルギー: 547 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 561 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 575 蛋白質: 21 脂質: 21 塩分相当量: 2
11月2日(土)	麦ごはん 味噌汁 ポテトの煮物 ふりかけ【マンゴーゼリー】 牛乳	ごはん たいの味噌煮【たらの味噌煮】 ビーフンソテー キャベツサラダ 昆布佃煮 	ごはん 鶏肉の酢醤油煮 いんげんの中華炒め 大根なます 金時芋【和風プリン】 
	エネルギー: 543 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 582 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 567 蛋白質: 20 脂質: 13 塩分相当量: 2
11月3日(日) 文化の日 	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 	五目ごはん カラスカレイの生姜焼 清汁 梅とろろ 葛ゼリー【和風プリン】	ごはん 牛肉入り野菜炒め 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 海草サラダ【胡瓜サラダ】 黒豆【水ようかん】 
	エネルギー: 557 蛋白質: 19 脂質: 27 塩分相当量: 2	エネルギー: 477 蛋白質: 23 脂質: 5 塩分相当量: 4	エネルギー: 658 蛋白質: 26 脂質: 21 塩分相当量: 1
11月4日(月) 振替休日	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【ひじきの煮物】 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳	ごはん 鶏肉の山椒焼 ごぼうの煮物【大根の煮物】 白菜の甘酢和え 刻みたくあん 【昆布ちりめん・たくあんペースト】 	ごはん 赤魚の粕漬焼【カレイの粕漬焼】 野菜炒め 胡瓜の利休和え わかめ磯漬【甘夏缶・みかんゼリー】
	エネルギー: 531 蛋白質: 20 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 572 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 580 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 2
11月5日(火)	麦ごはん 味噌汁 里芋の煮物 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん ポークソテー キャベツの中華炒め 胡瓜のおかか和え フルーチェ【ももムース】	ごはん 白身魚のトマトソースかけ 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: 526 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 561 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 623 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 3
11月6日(水)	麦ごはん 味噌汁 長芋の煮物 うめびしお 牛乳 	ごはん 白身魚のオーロラソースかけ いんげんの煮物 ブロッコリーのサラダ バナナ【ヨーグルト】	ごはん 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) 里芋のごま煮【里芋の煮物】 胡瓜の香り和え【胡瓜の和え物】 ちりめん山椒 【びわ缶・マンゴーゼリー】
	エネルギー: 516 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 589 蛋白質: 26 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 580 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2

* 【 】 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。