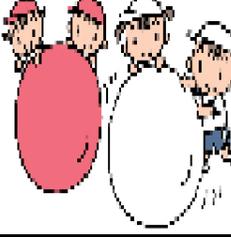


# メ ニ ュ ー

10月1日(木) ~ 10月7日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
10月1日(木) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 刻みたくあん 【昆布佃煮・ポテトサラダ】 牛乳	赤飯 赤魚の生姜焼【カレイの生姜焼】 清汁 ブロッコリーサラダ 甘夏ゼリー【はちみつレモンゼリー】	ごはん 牛肉ときのこのバター醤油炒め ポトフ もやし甘酢和え【白菜甘酢和え】 甘口たらこ【うめびしお】
	エネルギー: 512    蛋白質: 19 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 587    蛋白質: 29 脂質: 12    塩分相当量: 4	エネルギー: 596    蛋白質: 27 脂質: 18    塩分相当量: 3
10月2日(金) 	麦ごはん 味噌汁 長芋の煮物 しば漬【白桃缶・桃ゼリー】 牛乳	ごはん 鶏肉の山賊焼 キャベツのソテー 胡瓜の磯辺和え バナナ【バナナムース】	ごはん 鮭の石狩煮 マカロニソテー ほうれん草のくるみ和え のり佃
	エネルギー: 527    蛋白質: 16 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 618    蛋白質: 20 脂質: 16    塩分相当量: 2	エネルギー: 540    蛋白質: 23 脂質: 9    塩分相当量: 4
10月3日(土)	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【ひじきの煮物】 桜つぼ漬【卵ロール】 牛乳	ごはん マーボー豆腐 煮しめ【チンゲン菜の煮物】 白菜のポン酢和え プリン	ごはん カラスカレイのオーロラソースかけ ブロッコリーソテー おくらの和え物【とろろ芋】 うめびしお
	エネルギー: 505    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 656    蛋白質: 24 脂質: 18    塩分相当量: 2	エネルギー: 515    蛋白質: 22 脂質: 12    塩分相当量: 3
10月4日(日) 	クロワッサン 中華風スープ キャベツサラダ りんごゼリー 牛乳	ごはん 赤魚の香味ソースかけ 大豆の煮物 胡瓜サラダ 菊水漬【ゆずみそ】	ごはん 牛肉のしぐれ煮 肉じゃが 卵豆腐 ふりかけ【たくあんペースト】
	エネルギー: 511    蛋白質: 13 脂質: 24    塩分相当量: 2	エネルギー: 577    蛋白質: 26 脂質: 14    塩分相当量: 3	エネルギー: 625    蛋白質: 25 脂質: 18    塩分相当量: 3
10月5日(月)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【さつま芋の煮物】 めかぶ佃煮 牛乳	ごはん 豚肉と玉葱のポン酢炒め 白菜の中華炒め シーザーサラダ【トマトサラダ】 ぶどうゼリー	ごはん 白身魚の粕漬焼 もやしのかか炒め【冬瓜の煮物】 焼き茄子 わかめの磯漬 【びわ缶・マンゴーゼリー】
	エネルギー: 508    蛋白質: 16 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 602    蛋白質: 20 脂質: 17    塩分相当量: 1	エネルギー: 549    蛋白質: 23 脂質: 7    塩分相当量: 2
10月6日(火) 	麦ごはん 味噌汁 里芋の煮物 うめびしお 牛乳	ごはん 鮭のムニエル カリフラワーの華風煮 大根サラダ フルーチェ	ごはん 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) ポトフ 胡瓜の香り和え 甘夏缶【マンゴーゼリー】
	エネルギー: 537    蛋白質: 17 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 572    蛋白質: 25 脂質: 14    塩分相当量: 2	エネルギー: 575    蛋白質: 19 脂質: 17    塩分相当量: 2
10月7日(水) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【チンゲン菜の煮物】 べったら漬 【しそわかめ・しその実ペースト】 牛乳	ごはん 鶏肉の治部煮 清汁 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 蒸しケーキ【みかんゼリー】	ごはん ダルマダイのチーズ焼【カレイのチーズ焼】 えのきの金平【キャベツの煮物】 胡瓜の利休和え 甘口たらこ【青りんごゼリー】
	エネルギー: 510    蛋白質: 14 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 631    蛋白質: 25 脂質: 15    塩分相当量: 3	エネルギー: 569    蛋白質: 30 脂質: 16    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。