

# メ ニ ュ ー

10月22日(木) ~ 10月28日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
10月22日(木) 	麦ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 甘口たらこ【のり佃】 牛乳	肉うどん いなり寿司 胡瓜の和え物 ヨーグルトムース 	ごはん 白身魚の酢醤油煮 里芋の煮物 ブロッコリーサラダ ビワ缶【パインゼリー】
	エネルギー: 538    蛋白質: 21 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 595    蛋白質: 21 脂質: 19    塩分相当量: 3	エネルギー: 566    蛋白質: 25 脂質: 9    塩分相当量: 2
10月23日(金)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【白菜の煮物】 しそわかめ【洋梨ゼリー】 牛乳	ごはん 白身魚のピカタ【鮭のピカタ】 ポトフ ほうれん草のごま和え 【ほうれん草の和え物】 バナナ【バナナムース】	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのホタテあんかけ 胡瓜サラダ オレンジゼリー
	エネルギー: 517    蛋白質: 14 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 594    蛋白質: 25 脂質: 10    塩分相当量: 2	エネルギー: 582    蛋白質: 21 脂質: 12    塩分相当量: 3
10月24日(土)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 山川漬【白桃缶・りんごゼリー】 牛乳	ごはん カスカレイの味噌マヨネーズ焼 大豆の煮物 胡瓜の和え物 甘夏缶【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 ごぼうの煮物 シーザーサラダ 葉わさび漬 【ふりかけ・かつおみそ】 
	エネルギー: 520    蛋白質: 17 脂質: 10    塩分相当量: 4	エネルギー: 558    蛋白質: 27 脂質: 12    塩分相当量: 3	エネルギー: 586    蛋白質: 21 脂質: 18    塩分相当量: 2
10月25日(日) 	クロワッサン ワカメスープ ポテトサラダ アセロラゼリー 牛乳	ごはん 豚肉のしそ炒め えのき中華炒め【白菜中華炒め】 【ほうれん草の和え物】 のり佃	ごはん サーモンステーキ もやしとにらのかか炒め 【小松菜の煮物】 とろろ芋 梅ちりめん【うめびしお】
	エネルギー: 582    蛋白質: 16 脂質: 30    塩分相当量: 1	エネルギー: 581    蛋白質: 21 脂質: 19    塩分相当量: 2	エネルギー: 535    蛋白質: 26 脂質: 11    塩分相当量: 2
10月26日(月)	麦ごはん 味噌汁 さつまいもの煮物 わかめの磯漬【卵ロール】 牛乳	ごはん 赤魚の天ぷら 清汁 胡瓜の梅肉和え マンゴーゼリー 	ごはん 豚肉の生姜焼 キャベツのソテー ブロッコリーのくるみ和え 金時豆【和風プリン】
	エネルギー: 594    蛋白質: 15 脂質: 5    塩分相当量: 3	エネルギー: 544    蛋白質: 24 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 552    蛋白質: 22 脂質: 14    塩分相当量: 2
10月27日(火)	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮浸し 味付のり【昆布佃煮】 牛乳	ごはん チキン南蛮 なすの煮物 胡瓜のおかか和え りんご【りんごゼリー】	ごはん 白身魚のトマトソースかけ チンゲン菜のソテー 大根サラダ ゆずみそ
	エネルギー: 479    蛋白質: 15 脂質: 5    塩分相当量: 3	エネルギー: 686    蛋白質: 25 脂質: 25    塩分相当量: 3	エネルギー: 536    蛋白質: 21 脂質: 13    塩分相当量: 2
10月28日(水) 	麦ごはん 味噌汁 長芋の煮物 べったら漬【ふりかけ・たらこソース】 牛乳	ごはん ダルマイ柚子胡椒焼【赤魚の照焼】 カリフラワーの華風煮 キャベツごま酢和え【キャベツ和え物】 蒸しケーキレモン 【みかんゼリー】	ごはん 豚キムチ ピーマンのソテー ブロッコリーサラダ ビワ缶【マンゴーゼリー】 
	エネルギー: 507    蛋白質: 16 脂質: 5    塩分相当量: 3	エネルギー: 592    蛋白質: 25 脂質: 14    塩分相当量: 2	エネルギー: 593    蛋白質: 23 脂質: 18    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。