

メ ニ ュ ー

10月29日(木) ~ 11月4日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
10月29日(木) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 のり佃 牛乳	ごはん 中華風卵焼き もずく汁 ほうれん草のお浸し ヨーグルト	ごはん 鯖の味噌煮 マカロニソテー 胡瓜の即席漬【胡瓜の和え物】 菜公【キウイ・梅ゼリー】 
	エネルギー: 509 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 564 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 594 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 4
10月30日(金) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 山川漬【みかん缶・みかんゼリー】 牛乳	ごはん 鮭の南部焼【鮭の照焼】 切干大根の煮物 もずくの酢の物【焼き茄子】 ティラミス【コーヒーゼリー】	ごはん 八宝菜 さつま芋・昆布の煮物【さつま芋煮物】 胡瓜の和え物 ちりめん山椒 【しそわかめ・ごはんソース】
	エネルギー: 550 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 562 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 604 蛋白質: 17 脂質: 16 塩分相当量: 3
10月31日(土) ハロウィン 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 菊水漬【ポテトサラダ】 牛乳	ごはん カラスレイの香味ソースかけ 蓮根の煮物【チゲン菜の煮物】 レタスサラダ【トマトサラダ】 かぼちゃデザート 	ごはん 鶏肉のカレー焼 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 白菜のポン酢和え たいみそ 
	エネルギー: 523 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 575 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 577 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2
11月1日(日)	オレンジデニッシュ 中華風スープ キャベツサラダ スウィーティゼリー 牛乳 	赤飯 鶏肉の照焼 かき卵汁 オクラの和え物【カリフラワー酢の物】 和風プリン	ごはん 赤魚の梅あんかけ 里芋の煮物 胡瓜の磯辺和え ゆずみそ
	エネルギー: 564 蛋白質: 15 脂質: 27 塩分相当量: 2	エネルギー: 596 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 4	エネルギー: 526 蛋白質: 22 脂質: 6 塩分相当量: 4
11月2日(月) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん シューマイの酢醤油かけ ほうれん草のソテー コールスローサラダ フルーチェ【ピーチムース】 	ごはん 赤魚の梅煮 ビーフソテー 胡瓜の和え物 甘口たらこ【かつおみそ】
	エネルギー: 547 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 658 蛋白質: 19 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 493 蛋白質: 27 脂質: 6 塩分相当量: 5
11月3日(火) 	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【大根の煮物】 胡ちゃん漬【ふりかけ・桃ゼリー】 牛乳	たきこみ御飯 金目鯛の照焼 清汁 モロヘイヤのお浸し【カリフラワーサラダ】 まんじゅう【葛ゼリー】	ごはん 牛肉のトマトソース煮 金平ごぼう 胡瓜の酢の物 金時芋【ごはんソース】 
	エネルギー: 501 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 546 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 643 蛋白質: 20 脂質: 18 塩分相当量: 2
11月4日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【いんげんの煮物】 わかめの磯漬【りんごゼリー】 牛乳	ごはん ポークソテー 白菜の中華炒め ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 マンゴー【マンゴーゼリー】 	ごはん 白身魚の粕漬焼 ポトフ 焼き茄子 金時豆【和風プリン】
	エネルギー: 561 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 546 蛋白質: 20 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 578 蛋白質: 24 脂質: 8 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。