

メ ニ ュ ー

10月8日(木) ~ 10月14日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
10月8日(木) 	麦ごはん 味噌汁 なすの炒め煮 しその実わかめ【のり佃】 牛乳	ごはん ポークソテー 南瓜の煮物 キャベツごま酢和え【キャベツ和え物】 キウイ【桃ゼリー】	ごはん 白身魚のトマトソースかけ 豆腐とえびの炒め物 もずくサラダ【胡瓜サラダ】 金時芋【和風プリン】
	エネルギー: 527 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 608 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 563 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 2
10月9日(金) 	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 しば漬【アセロラゼリー】 牛乳	ごはん 鶏肉の唐揚げ ふきの煮物【里芋の煮物】 胡瓜のおかか和え オレンジ【みかんゼリー】	ごはん 白身魚の梅肉ソースかけ ビーフソテー 卵豆腐 金時豆
	エネルギー: 476 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 601 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 613 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 3
10月10日(土)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 うめびしお 牛乳	ごはん さばの塩焼 けんちょう ポテのたらこマヨネーズ和え めかぶ佃煮	ごはん 牛肉入り野菜炒め ひじきの煮物 キャベツの和え物 ふりかけ【ごはんにあうソース】
	エネルギー: 505 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 641 蛋白質: 23 脂質: 22 塩分相当量: 2	エネルギー: 560 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 2
10月11日(日) 	胚芽ロール ワカメスープ ポテトサラダ スウィーティゼリー 牛乳	ごはん ポークチャップ マカロニソテー シーチキンサラダ しそわかめ【たくあんペースト】	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 ブロッコリーのホタテあんかけ 梅とろろ のり佃
	エネルギー: 582 蛋白質: 16 脂質: 30 塩分相当量: 1	エネルギー: 566 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 550 蛋白質: 26 脂質: 8 塩分相当量: 2
10月12日(月) 	麦ごはん 味噌汁 大根の煮物 味付のり【昆布佃煮】 牛乳	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 里芋の煮物 ブロッコリーサラダ ビワ缶【マンゴーゼリー】	ごはん スパニッシュオムレツ 大豆の煮物 オクラの和え物【カリフラワーの酢の物】 福神漬【ゆずみそ】
	エネルギー: 499 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 586 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 620 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 3
10月13日(火) 	麦ごはん 味噌汁 南瓜の煮物 昆布ちりめん【ポテトサラダ】 牛乳	ごはん ミートローフ ポトフ コールスローサラダ りんご【りんごゼリー】	ごはん 鯖の朝鮮焼 いんげんのソテー 胡瓜の甘酢和え 菊水漬【かつおみそ】
	エネルギー: 520 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 614 蛋白質: 19 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 573 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 2
10月14日(水) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 のり佃 牛乳	ごはん 焼肉 野菜スープ ほうれん草のごま和え 【ほうれん草の和え物】 杏仁豆腐	ごはん 赤魚の甘酢あんかけ さつま芋の煮物 胡瓜の即席漬 わかめ磯漬 【甘夏缶・オレンジゼリー】
	エネルギー: 513 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 601 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 569 蛋白質: 20 脂質: 6 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。