

メ ニ ュ ー

10月14日(木) ~ 10月20日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
10月14日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 刻みたくあん【かぼちゃサラダ】 牛乳	ごはん 牛肉のおろし煮 茶わん蒸し キャベツのナムル バナナ【バナナムース】	ごはん 白身魚のゆかり焼 ピーマンソテー 胡瓜の土佐和え ふりかけ【しその実ペースト】 
	エネルギー: 508 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 675 蛋白質: 27 脂質: 21 塩分相当量: 3	エネルギー: 485 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 2
10月15日(金)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 山川漬【卵ロール】 牛乳	カレーライス 中華スープ レタスサラダ【トマトサラダ】 ライチゼリー	ごはん 白身魚のごま焼【白身魚の照焼】 にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 大根サラダ 昆布佃煮
	エネルギー: 526 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 668 蛋白質: 16 脂質: 19 塩分相当量: 4	エネルギー: 515 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 2
10月16日(土)	麦ごはん 味噌汁 長芋の煮物 しそ昆布【ふりかけ・ごはんソース】 牛乳	ごはん 鮭の西京焼 かき卵汁 冷奴 コーヒーゼリー 	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 カリフラワーの華風煮 胡瓜の酢の物 みかん缶【オレンジゼリー】
	エネルギー: 531 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 587 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 557 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2
10月17日(日) 	チーズパン 中華スープ キャベツサラダ はちみつレモンゼリー 牛乳	ごはん カラスカレイの香草焼【カレイのパン粉焼】 南瓜の煮物 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 プリン	ごはん ビーフシチュー 金平ごぼう【茄子の煮物】 海藻サラダ【ブロッコリーサラダ】 のり佃
	エネルギー: 437 蛋白質: 15 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 620 蛋白質: 27 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 614 蛋白質: 16 脂質: 16 塩分相当量: 3
10月18日(月)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 刻み高菜【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳	ごはん エビカツ 大根の塩煮 白菜の和え物 ヨーグルト	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め 筍のしそ炒め【キャベツのしそ炒め】 胡瓜サラダ ふりかけ【たくあんペースト】
	エネルギー: 491 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 672 蛋白質: 20 脂質: 21 塩分相当量: 3	エネルギー: 543 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 2
10月19日(火)	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【小松菜の煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳	ごはん 鮭のクリームソースかけ 肉じゃが 大根サラダ オレンジ【オレンジゼリー】 	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 キャベツのたらこ炒め 胡瓜の利休和え うぐいす豆【和風プリン】
	エネルギー: 496 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 577 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 599 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 2
10月20日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 刻みたくあん【りんご缶・りんごゼリー】 牛乳	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 清汁 白菜の中華和え プリン	ごはん チキンソテー チンゲン菜のソテー ほうれん草のピーナツ和え たいみそ 
	エネルギー: 556 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 529 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 590 蛋白質: 22 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。