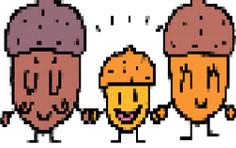


メ ニ ュ ー

10月21日(木) ~ 10月27日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
10月21日(木) 	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 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 ティラミス【コーヒーゼリー】	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: 556 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 571 蛋白質: 21 脂質: 20 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22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【のり佃】 牛乳	ごはん 白身魚のピカタ 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 わかめ磯漬【洋梨缶・マンゴーゼリー】
	エネルギー: 517 蛋白質: 14 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 584 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 586 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 3
10月23日(土)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 山川漬【卵ロール】 牛乳	ごはん カスカレイの味噌マヨネーズ焼 大豆の煮物 しらすのおろし和え ぶどうゼリー	ごはん 牛肉ときのこのバター醤油炒め ごぼうの煮物【ひじきの煮物】 シーザーサラダ うめびしお
	エネルギー: 522 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 580 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 584 蛋白質: 20 脂質: 18 塩分相当量: 2
10月24日(日) 	クロワッサン オニオンコンソメスープ ポテトサラダ 葛ゼリー 牛乳	ごはん 豚肉のしそ炒め 清汁 ポテのたらこマヨネーズあえ 甘夏缶【アセロラゼリー】	ごはん サーモンステーキ もやしとにらのかか炒め 【チンゲン菜の煮物】 モロヘイヤの和え物【トマトサラダ】 ふりかけ【ごはんソース】
	エネルギー: 596 蛋白質: 15 脂質: 28 塩分相当量: 2	エネルギー: 591 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 502 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 2
10月25日(月) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しその実わかめ 【昆布ちりめん・たくあんペースト】 牛乳	ごはん あじフライ 清汁 もずくの酢の物【とろろ芋】 マンゴーゼリー	ごはん 豚肉の生姜焼 キャベツのソテー チンゲン菜のくるみ和え 金時芋【和風プリン】
	エネルギー: 575 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 4	エネルギー: 580 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 547 蛋白質: 20 脂質: 13 塩分相当量: 2
10月26日(火)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 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 りんごケーキ【りんごゼリー】	ごはん 白身魚のトマトソースかけ ほうれん草ソテー 大根サラダ かつおみそ 
	エネルギー: 517 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 669 蛋白質: 25 脂質: 25 塩分相当量: 3	エネルギー: 516 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 2
10月27日(水) 	麦ごはん 味噌汁 長芋の煮物 べつたら漬【ふりかけ・ごはんソース】 牛乳	混ぜごはん ダルマダイの柚子胡椒焼【赤魚照焼】 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【はちみつレモンゼリー】	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【パインゼリー】
	エネルギー: 506 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 597 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 594 蛋白質: 22 脂質: 19 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。