

メ ニ ュ ー

10月28日(木) ~ 11月3日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
10月28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 もずくスープ 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 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: 574 蛋白質: 22 脂質: 15 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29日(金)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 山川漬【うめびしお】 牛乳	ごはん 鮭の南部焼【鮭の照焼】 切干大根の煮物 トマトサラダ みかん【オレンジゼリー】	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・しその実ペースト】
	エネルギー: 541 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 524 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 603 蛋白質: 17 脂質: 16 塩分相当量: 3
10月30日(土)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 菊水漬【ポテトサラダ】 牛乳	ごはん カラスカレイの香味ソースかけ 【カレイの香味ソースかけ】 ワンタンスープ レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 和風プリン	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: 559 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 581 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 549 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 2
10月31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	ごはん 鶏肉の照焼 かき卵スープ おくらの和え物【カリフラワーの酢の物】 南瓜プリン	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: 569 蛋白質: 15 脂質: 27 塩分相当量: 2	エネルギー: 588 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 526 蛋白質: 22 脂質: 6 塩分相当量: 4
11月1日(月)	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	赤飯 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 うぐいす豆【葛ゼリー】
	エネルギー: 565 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 557 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 574 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量: 3
11月2日(火)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん シューマイの甘酢あんからめ ほうれん草のソテー コールスローサラダ フルーチェ	ごはん 赤魚の煮付 ビーフソテー しらすのおろし和え 甘口たらこ【かつおみそ】
	エネルギー: 516 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 657 蛋白質: 18 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 509 蛋白質: 27 脂質: 7 塩分相当量: 3
11月3日(水) 文化の日 	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【キャベツの煮物】 胡ちゃん漬【ふりかけ・桃ゼリー】 牛乳	たきこみ御飯 カラスカレイの照焼【たら照焼】 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【冬瓜の煮物】 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: 525 蛋白質: 26 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 666 蛋白質: 20 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。