

メ ニ ュ ー

10月7日(木) ~ 10月13日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
10月7日(木) 	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 しば漬【ポテトサラダ・ごはんソース】 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【和風プリン】 
	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: 601 蛋白質: 28 脂質: 12 塩分相当量: 3
10月8日(金)	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】 ヨーグルト	ごはん 白身魚のトマトソースかけ 【鮭のトマトソースかけ】 豆腐とえびの炒め物 もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 菜公【みかん缶・オレンジゼリー】
	エネルギー: 520 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 640 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 530 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 3
10月9日(土)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 梅干し【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あえ 昆布佃煮	ごはん 牛肉入り野菜炒め ひじきの煮物 ほうれん草の和え物 ふりかけ【ごはんソース】 
	エネルギー: 481 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 4	エネルギー: 641 蛋白質: 23 脂質: 22 塩分相当量: 2	エネルギー: 561 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 2
10月10日(日) 	胚芽ロール わかめスープ 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 たいみそ	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: 539 蛋白質: 16 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 627 蛋白質: 22 脂質: 21 塩分相当量: 3	エネルギー: 550 蛋白質: 26 脂質: 8 塩分相当量: 2
10月11日(月) 	麦ごはん 味噌汁 大根の炒め煮 味付のり【昆布佃煮】 牛乳	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 キャベツのソテー ブロッコリーサラダ 青りんごゼリー【りんごゼリー】	ごはん スパニッシュオムレツ 大豆の煮物 おくらの和え物【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: 566 蛋白質: 21 脂質: 15 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12日(火)	麦ごはん 味噌汁 南瓜の煮物 昆布ちりめん【うめびしお】 牛乳	ごはん ミートローフ ポトフ コールスローサラダ 甘夏缶【みかんゼリー】	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: 612 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13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 さつま芋と切り昆布の煮物 【さつま芋の煮物】 ブロッコリーサラダ わかめ磯漬【びわ缶・パインゼリー】
	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。