

メ ニ ュ ー

9月30日(木) ~ 10月6日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月30日(木) 	麦ごはん 味噌汁 里芋の煮物 しば漬【白桃缶・桃ゼリー】 牛乳	ごはん 鶏肉の山賊焼 キャベツのソテー 胡瓜の磯辺和え チョコプリン 	ごはん 鮭の石狩煮 マカロニソテー ほうれん草のくるみ和え のり佃
	エネルギー: 522 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 617 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 544 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 4
10月1日(金)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 たくあん漬【昆布佃煮・ポテトサラダ】 牛乳	赤飯 鱈の生姜焼 清汁 ブロッコリーサラダ さくらんぼゼリー【アセロラゼリー】	ごはん 牛肉ときのこのバター醤油炒め ポトフ もやし甘酢和え【白菜甘酢和え】 甘口たらこ【ごはんソース】
	エネルギー: 528 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 574 蛋白質: 27 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 571 蛋白質: 27 脂質: 18 塩分相当量: 3
10月2日(土)	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【ひじきの煮物】 桜つぼ漬【卵ロール】 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 煮しめ【チンゲン菜の煮物】 白菜のポン酢和え プリン	ごはん カラスカレイのオーロラソースかけ ブロッコリーソテー おくらの和え物【山芋とろろ】 うめびしお
	エネルギー: 505 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 656 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 515 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 3
10月3日(日) 	クロワッサン 中華風スープ キャベツサラダ りんごゼリー 牛乳	ごはん 赤魚の香味ソースかけ 大豆の煮物 胡瓜サラダ たいみそ 	ごはん 牛肉のしぐれ煮 ポテトの煮物 卵豆腐 ふりかけ【たくあんペースト】
	エネルギー: 511 蛋白質: 13 脂質: 24 塩分相当量: 2	エネルギー: 582 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 606 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 3
10月4日(月)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【さつま芋の煮物】 めかぶ佃煮 牛乳	ごはん 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 白菜の春雨炒め シーザーサラダ【トマトサラダ】 ぶどうゼリー	ごはん 白身魚の粕漬焼 もやしとにらのかか炒め 【冬瓜の煮物】 焼き茄子 わかめ磯漬【びわ缶・マンゴーゼリー】
	エネルギー: 533 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 603 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 1	エネルギー: 547 蛋白質: 24 脂質: 7 塩分相当量: 3
10月5日(火)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 うめびしお 牛乳	ごはん 鮭のムニエル カリフラワーの華風煮 大根サラダ フルーチェ 	ごはん 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) ブロッコリーソテー 胡瓜の香り和え 甘夏缶【パインゼリー】
	エネルギー: 547 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 572 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 573 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 2
10月6日(水) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【小松菜の煮物】 べったら漬 【しそわかめ・しその実漬ペースト】 牛乳	ごはん 鶏肉の治部煮 清汁 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 蒸しケーキ【みかんゼリー】	ごはん 白身魚のチーズ焼 えのきの金平【キャベツソテー】 胡瓜の利休和え 菊水漬【青りんごゼリー・ごはんソース】
	エネルギー: 510 蛋白質: 14 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 626 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 549 蛋白質: 25 脂質: 15 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。