

# メ ニ ュ ー

10月13日(木) ~ 10月19日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
10月13日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 刻み高菜【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 515    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量:3	ごはん エビカツ いんげんのソテー おくらの酢の物【冷奴】 マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 643    蛋白質: 18 脂質: 20    塩分相当量:2	ごはん 鶏肉の酢醤油煮 筍しそ炒め【チンゲン菜しそ炒め】 レタスサラダ【ブロッコリーサラダ】 ふりかけ【ごはんソース】 エネルギー: 554    蛋白質: 24 脂質: 17    塩分相当量:2
10月14日(金)	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮浸し 菊水漬【白桃缶・ももゼリー】 牛乳 エネルギー: 520    蛋白質: 16 脂質: 5    塩分相当量:3	カレーライス 野菜スープ キャベツサラダ ヨーグルト  エネルギー: 670    蛋白質: 21 脂質: 20    塩分相当量:3	ごはん 白身魚のごま焼【白身魚の照焼】 大根の炒め煮 ツナサラダ 昆布佃煮 エネルギー: 487    蛋白質: 20 脂質: 8    塩分相当量:3
10月15日(土)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 しそわかめ【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 510    蛋白質: 19 脂質: 9    塩分相当量:2	ごはん 赤魚の煮付 カリフラワーの華風煮 ごぼうサラダ【パンプキンサラダ】 杏仁ゼリー エネルギー: 563    蛋白質: 22 脂質: 13    塩分相当量:2	ごはん 八宝菜 ほうれん草のソテー 卵豆腐 たいみそ エネルギー: 608    蛋白質: 20 脂質: 21    塩分相当量:3
10月16日(日) 	パン・オショコラ オニオンコンソメスープ 北海サラダ【キャベツサラダ】 オレンジゼリー 牛乳 エネルギー: 628    蛋白質: 16 脂質: 36    塩分相当量:3	ごはん 肉団子のスープ煮 長芋の煮物 ところてんの酢醤油かけ ふりかけ【たくあんペースト】 エネルギー: 531    蛋白質: 15 脂質: 10    塩分相当量:3	ごはん サーモンステーキ 大豆の煮物 大根サラダ うめびしお  エネルギー: 546    蛋白質: 28 脂質: 10    塩分相当量:2
10月17日(月)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 子持昆布【のり佃】 牛乳 エネルギー: 595    蛋白質: 22 脂質: 13    塩分相当量:3	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 にんにくの芽炒め 【チンゲン菜ソテー】 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 梨【梨ゼリー】 エネルギー: 525    蛋白質: 19 脂質: 13    塩分相当量:2	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 蓮根の甘辛炒め【ポテトの煮物】 キャベツごま酢和え【キャベツ和え物】 山川漬【甘夏缶・パインゼリー】 エネルギー: 578    蛋白質: 21 脂質: 16    塩分相当量:4
10月18日(火) 	麦ごはん 味噌汁 ひじき豆腐の煮物 昆布ちりめん【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 497    蛋白質: 18 脂質: 7    塩分相当量:3	牛丼 清汁 胡瓜サラダ 栗まんじゅう【葛ゼリー】 エネルギー: 599    蛋白質: 24 脂質: 13    塩分相当量:2	ごはん 白身魚の磯辺焼【白身魚の照焼】 うの花炒り【茄子の煮物】 もやしの和え物【白菜の和え物】 黒豆【和風プリン】 エネルギー: 590    蛋白質: 29 脂質: 12    塩分相当量:2
10月19日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【チンゲン菜の煮物】 しば漬【洋梨缶・うめびしお】 牛乳 エネルギー: 506    蛋白質: 17 脂質: 8    塩分相当量:3	ごはん 牛肉ときのこのバター醤油炒め さつま芋の煮物 胡瓜の酢の物 チョコプリン エネルギー: 675    蛋白質: 23 脂質: 19    塩分相当量:2	ごはん 鮭の石狩煮 キャベツのソテー ほうれん草の和え物 ビワ缶【りんごゼリー】  エネルギー: 493    蛋白質: 23 脂質: 5    塩分相当量:3

\* 【 】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。