

メ ニ ュ ー

10月27日(木) ~ 11月2日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【茄子の煮物】 菊水漬【卵ロール】 牛乳	栗ご飯 鶏肉の朝鮮焼【鶏肉の照焼】 清汁 卵豆腐 ヨーグルト 	ごはん 鱈のおろし煮【赤魚のおろし煮】 えのき中華炒め【白菜中華炒め】 胡瓜のおかか和え のり佃煮
	エネルギー: 530 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 667 蛋白質: 29 脂質: 21 塩分相当量: 4	エネルギー: 504 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 3
	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮物 昆布ちりめん【アセロラゼリー】 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼 ブロッコリーのクリーム煮 焼き茄子 柚子ゼリー【みかんゼリー】	ごはん 白身魚のピカタ スパゲティソテー レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 ふりかけ【しそ昆布】
	エネルギー: 493 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 568 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 619 蛋白質: 24 脂質: 20 塩分相当量: 2
	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 卵ロール 牛乳	ごはん 赤魚のごま味噌煮 ピーマンのソテー 胡瓜サラダ プリン	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 さつま芋の煮物 ほうれん草のピーナツ和え のり佃 
	エネルギー: 542 蛋白質: 19 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 559 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 604 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 3
	クロワッサン 中華スープ コールスローサラダ ココアゼリー 牛乳 	ごはん 鮭の塩焼 大根の塩煮 冷奴 ゆずみそ	ごはん 和風焼肉 野菜ソテー モロヘイヤのお浸し【トマトサラダ】 りんごヨーグルト【ヨーグルト】
	エネルギー: 507 蛋白質: 14 脂質: 24 塩分相当量: 2	エネルギー: 546 蛋白質: 27 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 622 蛋白質: 25 脂質: 19 塩分相当量: 2
	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  鶏肉の唐揚げ かき卵スープ 胡瓜の梅肉和え 南瓜タルト【和風プリン】	ごはん 鱈のきのこあんかけ 【たらの野菜あんかけ】 ポテトの煮物 ブロッコリーサラダ 福神漬【ごはんソース】
	エネルギー: 513 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 2	エネルギー: 673 蛋白質: 23 脂質: 22 塩分相当量: 2	エネルギー: 522 蛋白質: 22 脂質: 8 塩分相当量: 3
	麦ごはん 味噌汁 なすのそぼろ煮 卵ロール 牛乳	赤飯 ダルマダイの柚庵焼【赤魚の柚庵焼】 清汁 とろろ芋 みかん【みかんゼリー】	ごはん 豚肉の山椒焼 切干大根の炒め煮 おくら酢の物【キャベツ酢の物】 しそわかめ【パインゼリー】
	エネルギー: 548 蛋白質: 19 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 589 蛋白質: 30 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 544 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 2
	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【白菜の煮物】 ふりかけ【しその実ペースト】 牛乳	ごはん 中華風卵焼き ふきの煮物【カリフラワーの煮物】 海藻サラダ【トマトサラダ】 チーズムース	ごはん  鮭のクリームソースかけ 南瓜の煮物 胡瓜の中華和え たいみそ
	エネルギー: 491 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 2	エネルギー: 618 蛋白質: 20 脂質: 22 塩分相当量: 2	エネルギー: 596 蛋白質: 26 脂質: 11 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。