

# メ ニ ュ ー

10月6日(木) ~ 10月12日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
10月6日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 胡ちゃん漬【ふりかけ・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 554 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	ごはん 白身魚の香味ソースかけ ポトフ レタスサラダ【トマトサラダ】 梨【ラフランスゼリー】 エネルギー: 557 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 2	ごはん 中華風卵焼き なすの煮物 ごぼうサラダ【冷奴】 のり佃  エネルギー: 577 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 2
10月7日(金)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 卵ロール 牛乳 エネルギー: 556 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 2	ごはん 豚肉とわかめと炒め物 キャベツソテー 大根サラダ りんごゼリー  エネルギー: 589 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 2	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 さつま芋の煮物 いんげんのピーナツ和え 昆布ちりめん【しその実ペースト】 エネルギー: 562 蛋白質: 25 脂質: 7 塩分相当量: 2
10月8日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【チンゲン菜の煮物】 のり佃 牛乳 エネルギー: 507 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	ごはん カラスカレイのムニエル【カレイのムニエル】 かき卵スープ 胡瓜の酢味噌和え コーヒーゼリー エネルギー: 558 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 2	ごはん 鶏肉の甘辛煮 小松菜のソテー キャベツサラダ 金時豆【葛ゼリー】  エネルギー: 622 蛋白質: 25 脂質: 20 塩分相当量: 2
10月9日(日) 	胚芽ロール コンソメスープ オムレツ アセロラゼリー 牛乳 エネルギー: 532 蛋白質: 21 脂質: 20 塩分相当量: 2	ごはん 鯖の塩焼 うの花炒り【切干大根の煮物】 とろろ芋 しそわかめ【かつおみそ】 エネルギー: 561 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 2	ごはん 麻婆豆腐 ビーフソテー ブロッコリーサラダ うめびしお エネルギー: 608 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 3
10月10日(月) スポーツの日 	麦ごはん 味噌汁 ひじき豆腐の煮物 梅ちりめん【のり佃】 牛乳 エネルギー: 521 蛋白質: 19 脂質: 7 塩分相当量: 3	ごはん チキンチャップ 白菜のたらこ炒め 焼き茄子 ティラミス【ココアプリン】 エネルギー: 695 蛋白質: 25 脂質: 24 塩分相当量: 2	ごはん 赤魚の磯辺焼【赤魚の照焼】 里芋の煮物 ところてんの酢醤油かけ しそ昆布【ふりかけ・梨ゼリー】 エネルギー: 488 蛋白質: 21 脂質: 6 塩分相当量: 3
10月11日(火)	麦ごはん 味噌汁 茄子のそぼろ煮 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 526 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 2	ごはん かに玉風あんかけ にんにくの芽炒め 【ピーマンソテー】 レタスサラダ【トマトサラダ】 金時芋【和風プリン】 エネルギー: 585 蛋白質: 19 脂質: 13 塩分相当量: 4	ごはん 鮭のクリームソースかけ チンゲン菜のソテー カリフラワーの酢の物 甘口たらこ【オレンジゼリー】 エネルギー: 570 蛋白質: 31 脂質: 14 塩分相当量: 3
10月12日(水) 	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮 【ひじきの煮物】 卵ロール 牛乳 エネルギー: 512 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 3	ごはん 鱈のゆかり焼【たらゆかり焼】 清汁 ほうれん草のナムル バナナ【バナナムース】 エネルギー: 610 蛋白質: 26 脂質: 13 塩分相当量: 3	ごはん 肉豆腐 キャベツの中華煮 胡瓜の磯辺和え ゆずみそ  エネルギー: 558 蛋白質: 22 脂質: 12 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。