

メ ニ ュ ー

9月29日(木) ~ 10月5日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月29日(木) 	麦ごはん 味噌汁 里芋の煮物 しば漬【白桃缶・ももゼリー】 牛乳 エネルギー: 514 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	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 エネルギー: 617 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 2	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: 536 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 4
9月30日(金)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【ポテトの煮物】 うめびしお 牛乳 エネルギー: 511 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	ごはん 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 中華スープ シーザーサラダ ぶどうゼリー  エネルギー: 580 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 2	ごはん 白身魚の粕漬焼 もやしのかか炒め【小松菜ソテー】 卵豆腐 わかめの磯漬 【びわ缶・マンゴーゼリー】 エネルギー: 614 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 3
10月1日(土)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 刻みたくあん【昆布佃煮・ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 518 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 3	赤飯 鮭の生姜焼 清汁 ブロッコリーサラダ プリン  エネルギー: 560 蛋白質: 32 脂質: 13 塩分相当量: 3	ごはん 豚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: 585 蛋白質: 28 脂質: 16 塩分相当量: 3
10月2日(日) 	クロワッサン わかめスープ パンプキンサラダ りんごゼリー 牛乳 エネルギー: 542 蛋白質: 13 脂質: 26 塩分相当量: 3	ごはん 赤魚の梅風味焼 大豆の煮物 胡瓜の和え物 たいみそ エネルギー: 551 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 3	ごはん 牛肉のしぐれ煮 里芋の煮物 大根サラダ ふりかけ【ごはんソース】  エネルギー: 593 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 2
10月3日(月)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【冬瓜の煮物】 べつたら漬 【しそわかめ・たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 521 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	ごはん 鶏肉の治部煮 春雨の炒め物 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 まんじゅう エネルギー: 642 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 3	ごはん ダルマダイのチーズ焼【たらのチーズ焼】 ふきの煮物【茄子の煮物】 レタスサラダ【トマトサラダ】 昆布ちりめん【めかぶ佃煮】 エネルギー: 527 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 2
10月4日(火)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 卵ロール 牛乳  エネルギー: 547 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	ごはん 白身魚のトマトソースかけ ワンタンスープ 胡瓜のおかか和え フルーチェ【ピーチムース】 エネルギー: 581 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 2	ごはん ポークソテー キャベツの中華煮 ポテトサラダ しその実わかめ 【びわ缶・マンゴーゼリー】 エネルギー: 579 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 3
10月5日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 うめびしお 牛乳 エネルギー: 573 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3	ごはん 焼肉 わかめスープ キャベツのサラダ ヨーグルト  エネルギー: 605 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 2	ごはん 白身魚の昆布煮 南瓜のスープ煮 胡瓜の中華和え 菜公【甘夏缶・パインゼリー】 エネルギー: 523 蛋白質: 28 脂質: 9 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。