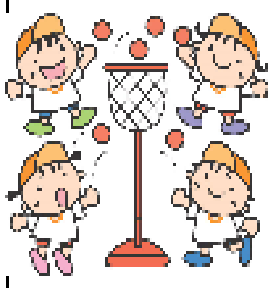
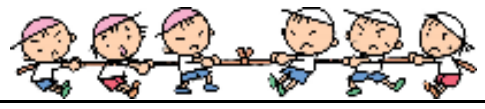
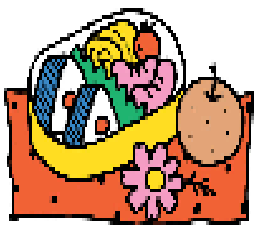
メ　ニ　ュ　ー

10月12日(木) ～ 10月18日(水)

	朝　食	昼　食	夕　食
10月12日(木) 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【いんげんの煮物】 しそ昆布佃煮 牛乳	ごはん ふくさ焼き 清汁 おくらの酢の物【山芋とろろ】 ティラミス【チョコムース】	ごはん 白身魚の梅あんかけ 金平ごぼう【さつま芋の煮物】 胡瓜サラダ みかん缶【みかんゼリー】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 534　蛋白質: 18 脂質: 8　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 620　蛋白質: 24 脂質: 19　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 517　蛋白質: 23 脂質: 7　塩分相当量:4
10月13日(金)	麦ごはん 味噌汁 なすの煮物 胡ちゃん漬【のり佃】 牛乳	カレーライス 中華スープ レタスサラダ【トマトサラダ】 プリン 	ごはん ぶりの照焼 冬瓜の煮物 白菜の中華和え 梅ちりめん【うめびしお】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 488　蛋白質: 16 脂質: 7　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 653　蛋白質: 20 脂質: 19　塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 571　蛋白質: 28 脂質: 17　塩分相当量:2
10月14日(土)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 わかめの磯漬【ごはんｿｰｽ】 牛乳	ごはん 豚肉のしそ炒め 切干大根の煮物 焼き茄子 抹茶ムース	ごはん ｶﾗｽｶﾚｲのﾑﾆｴﾙ【ｶﾚｲのﾑﾆｴﾙ】 ほうれん草のソテー 海藻サラダ【胡瓜サラダ】 ふりかけ【たいみそ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 574　蛋白質: 20 脂質: 11　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 602　蛋白質: 21 脂質: 17　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 517　蛋白質: 23 脂質: 11　塩分相当量:2
10月15日(日) 	クロワッサン 春雨スープ ポテトサラダ ババロア 牛乳 	ごはん 鮭の西京焼 もやしかか炒め【小松菜かか炒め】 大根のたらこ和え 黒豆【和風プリン】	ごはん マーボー豆腐 南瓜のスープ煮 キャベツサラダ めかぶ佃煮
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 676　蛋白質: 18 脂質: 37　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 609　蛋白質: 32 脂質: 12　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 398　蛋白質: 18 脂質: 21　塩分相当量:3
10月16日(月)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【ﾁﾝｹﾞﾝ菜の煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳	ごはん 鶏肉の柚庵焼 わかめスープ キャベツサラダ りんご【りんごゼリー】	ごはん タイの昆布煮【赤魚の昆布煮】 リヨネーズポテト【ポトフ】 白菜のゆかり和え 刻み高菜【甘夏缶・パインゼリー】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 509　蛋白質: 17 脂質: 8　塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 565　蛋白質: 20 脂質: 17　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 592　蛋白質: 26 脂質: 17　塩分相当量:3
10月17日(火)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 しそわかめ【ももゼリー】 牛乳 	肉そば いなり寿司 ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	ごはん 白身魚のピカタ 豆腐とトマトの炒め物 ほうれん草のくるみ和え 福神漬【ふりかけ・のり佃】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 471　蛋白質: 15 脂質: 6　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 652　蛋白質: 25 脂質: 23　塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 582　蛋白質: 29 脂質: 13　塩分相当量:3
10月18日(水)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 べったら漬 【昆布ちりめん・ごはんｿｰｽ】 牛乳	ごはん 鰆の梅肉ソースかけ ワンタンスープ 胡瓜の利休和え オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん 千草焼き 南瓜のクリーム煮 キャベツのおかか和え しそ昆布【ゆずみそ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 526　蛋白質: 19 脂質: 10　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 592　蛋白質: 25 脂質: 12　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 572　蛋白質: 21 脂質: 14　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。