

メ ニ ュ ー

10月19日(木) ~ 10月25日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
10月19日(木) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳 	ごはん 白身魚の粕漬焼 春雨の中華炒め レタスサラダ【いんげんサラダ】 柚子カットゼリー【みかんゼリー】	ごはん 牛肉のおろし煮 筍の中華炒め【ピーマンの中華炒め】 胡瓜の甘酢和え 紅あずま芋【たいみそ】
	エネルギー: 534 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 598 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 2	エネルギー: 553 蛋白質: 18 脂質: 13 塩分相当量: 1
10月20日(金)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそわかめ【アセロラゼリー】 牛乳	ごはん シューマイの酢醤油かけ 清汁 ごぼうサラダ【パンプキンサラダ】 マンゴー【パインゼリー】	ごはん 白身魚の香草焼 ほうれん草のソテー もやし甘酢和え【カリフラワー甘酢和え】 しそ昆布佃煮 
	エネルギー: 542 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 594 蛋白質: 16 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 555 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 2
10月21日(土)	麦ごはん 味噌汁 大根の煮物 菜公【洋梨缶・梨ゼリー】 牛乳	ごはん 鶏肉の甘辛煮 キャベツの味噌炒め 胡瓜サラダ まんじゅう【葛ゼリー】	ごはん さばの塩焼 肉じゃが もずくの酢の物【焼き茄子】 うめびしお
	エネルギー: 475 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 653 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 554 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 2
10月22日(日) 	オレンジデニッシュ わかめスープ 卵サラダ スウィティーゼリー 牛乳 	ごはん 豚肉のしそ炒め さつまいもの煮物 胡瓜の利休和え ふりかけ【のり佃】	ごはん カラスカレイのバター醤油かけ 【カレイのバター醤油かけ】 ビーフンソテー モロヘイヤ和惣菜【冷奴】 ゆずみそ
	エネルギー: 563 蛋白質: 16 脂質: 30 塩分相当量: 3	エネルギー: 604 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 544 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 3
10月23日(月)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 わかめの磯漬【うめびしお】 牛乳	ごはん かに玉風あんかけ にんにくの芽炒め【チンゲン菜ソテー】 レタスサラダ【トマトサラダ】 栗のムース	ごはん 鮭のクリームソースかけ 小松菜の煮浸し カリフラワーの酢の物 うぐいす豆【たくあんペースト】 
	エネルギー: 555 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 2	エネルギー: 595 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 557 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 2
10月24日(火)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 ちりめん昆布【ごはんソース】 牛乳	ごはん 白身魚のフライ 清汁 胡瓜の酢の物 バナナ【バナナムース】	ごはん 鶏肉の南部焼【鶏肉の照焼】 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 ポテトサラダ しば漬【しそわかめ・めかぶ佃煮】
	エネルギー: 480 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 2	エネルギー: 578 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 640 蛋白質: 23 脂質: 24 塩分相当量: 3
10月25日(水) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 刻みたくあん【のり佃】 牛乳	ごはん 白身魚の梅風味焼き マカロニソテー ブロッコリーサラダ オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) 里芋の煮物 焼きなす ゆずみそ 
	エネルギー: 504 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 2	エネルギー: 571 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 595 蛋白質: 20 脂質: 15 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。