

メ ニ ュ ー

10月26日(木) ~ 11月1日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
10月26日(木) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 めかぶ佃煮 牛乳	ごはん 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 春雨のたらこ炒め シーザーサラダ フルーチェ【イチゴムース】	ごはん 鯖の照焼 もやしかか炒め【小松菜かか炒め】 ごぼうサラダ【パンプキンサラダ】 しそわかめ【しその実ペースト】
	エネルギー: 506 蛋白質: 16.9 脂質: 6.3 塩分相当量: 2.6	エネルギー: 614 蛋白質: 21.2 脂質: 17.6 塩分相当量: 2.0	エネルギー: 588 蛋白質: 23.1 脂質: 17.6 塩分相当量: 2.0
10月27日(金)	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 福神漬【洋梨缶・梨ゼリー】 牛乳	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 ポトフ ほうれん草のお浸し コーヒーゼリー	ごはん 赤魚の味噌煮 白菜の中華炒め とろろ芋 うめびしお
	エネルギー: 517 蛋白質: 16.5 脂質: 7.5 塩分相当量: 3.0	エネルギー: 611 蛋白質: 22.8 脂質: 18.9 塩分相当量: 1.7	エネルギー: 545 蛋白質: 23.9 脂質: 9.1 塩分相当量: 2.1
10月28日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【茄子の煮物】 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん カラスカレイのムニエル【カレイのムニエル】 大豆の煮物 胡瓜の酢味噌和え みかん缶【みかんゼリー】	ごはん はんぺんの卵とじ 小松菜のソテー キャベツサラダ 金時芋【ごはんソース】
	エネルギー: 520 蛋白質: 21.1 脂質: 8.9 塩分相当量: 2.8	エネルギー: 554 蛋白質: 28.2 脂質: 7.6 塩分相当量: 1.9	エネルギー: 616 蛋白質: 19.3 脂質: 19.0 塩分相当量: 2.1
10月29日(日) 	胚芽ロール コンソメスープ オムレツ りんごゼリー 牛乳	ごはん 鮭のバター焼 けんちょう もずくサラダ【胡瓜サラダ】 葛ゼリー	ごはん 八宝菜 ピーマンの炒め物 おくらの酢の物【山芋とろろ】 ゆずみそ
	エネルギー: 539 蛋白質: 21.4 脂質: 16.1 塩分相当量: 2.3	エネルギー: 583 蛋白質: 24.4 脂質: 11.8 塩分相当量: 1.8	エネルギー: 557 蛋白質: 14.8 脂質: 17.1 塩分相当量: 2.3
10月30日(月)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳	ごはん 焼肉 わかめスープ キャベツサラダ ヨーグルト	ごはん 白身魚の昆布煮 南瓜のスープ煮 白菜の中華和え 菜公【甘夏缶・パインゼリー】
	エネルギー: 535 蛋白質: 19.4 脂質: 11.5 塩分相当量: 3.8	エネルギー: 602 蛋白質: 21.2 脂質: 18.4 塩分相当量: 2.4	エネルギー: 563 蛋白質: 27.5 脂質: 13.3 塩分相当量: 2.6
10月31日(火)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 めかぶ佃煮 牛乳	ごはん 鶏肉の唐揚げ 中華スープ 胡瓜の梅肉和え 南瓜のタルト	ごはん 鯖のきのこあんかけ 【たらの野菜あんかけ】 ポテトの煮物 ブロッコリーサラダ 菊水漬【ごはんソース】
	エネルギー: 539 蛋白質: 20.2 脂質: 11.0 塩分相当量: 2.5	エネルギー: 657 蛋白質: 22.3 脂質: 22.2 塩分相当量: 2.8	エネルギー: 519 蛋白質: 22.2 脂質: 7.6 塩分相当量: 2.8
11月1日(水) 	麦ごはん 味噌汁 なすの煮物 しそわかめ【のり佃】 牛乳	赤飯 ダルマダイの柚子胡椒焼 【赤魚の柚子胡椒焼】 清汁 キャベツのおかか和え バナナ【バナナムース】	ごはん 豚肉の山椒焼 うの花炒り【白菜の煮物】 ホタテのおろし和え 甘口たらこ【マスカットゼリー】
	エネルギー: 525 蛋白質: 18.1 脂質: 10.1 塩分相当量: 2.2	エネルギー: 591 蛋白質: 30.3 脂質: 12.4 塩分相当量: 3.6	エネルギー: 583 蛋白質: 27.6 脂質: 13.6 塩分相当量: 3.2

* 【 】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。