

# メ ニ ュ ー

10月5日(木) ~ 10月11日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
10月5日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 山川漬 【しそわかめ・パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 523    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 3	ごはん 白身魚の味噌煮 キャベツのソテー 胡瓜の利休和え 葛ゼリー エネルギー: 563    蛋白質: 22 脂質: 7    塩分相当量: 3	ごはん タラコとチーズの卵焼き ポテトのクリーム煮 トマトサラダ 菜公【びわ缶・パインゼリー】 エネルギー: 596    蛋白質: 18 脂質: 22    塩分相当量: 2
10月6日(金)	麦ごはん 味噌汁 里芋の煮物 めかぶ佃煮 牛乳 エネルギー: 521    蛋白質: 18 脂質: 7    塩分相当量: 2	混ぜごはん 豚肉の山椒焼 かき玉汁 大根なます ヨーグルト  エネルギー: 560    蛋白質: 23 脂質: 13    塩分相当量: 3	ごはん 白身魚のトマトソースかけ ビーフソテー 菜の花の辛子和え しその実わかめ 【白桃缶・ももゼリー】 エネルギー: 610    蛋白質: 25 脂質: 17    塩分相当量: 3
10月7日(土)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 福神漬【みかん缶・たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 533    蛋白質: 19 脂質: 9    塩分相当量: 3	ごはん 赤魚のごま味噌焼 なすのそぼろ煮 白菜の酢の物 牛乳プリン エネルギー: 558    蛋白質: 26 脂質: 10    塩分相当量: 2	ごはん チキンソテー 野菜のオイスターソース炒め 【冬瓜の煮物】 キャベツサラダ のり佃 エネルギー: 605    蛋白質: 22 脂質: 22    塩分相当量: 2
10月8日(日) 	胚芽ロール オニオンコンソメスープ 北海サラダ ビタミンアセロラゼリー 牛乳 エネルギー: 583    蛋白質: 18 脂質: 27    塩分相当量: 3	ごはん 肉団子のスープ煮 ポテトの煮物 モロヘイヤの和え物 【ほうれん草の和え物】 甘夏缶【しその実ペースト】 エネルギー: 564    蛋白質: 17 脂質: 9    塩分相当量: 3	ごはん サーモンステーキ 大豆の煮物 大根サラダ うめびしお【ふりかけ】  エネルギー: 558    蛋白質: 28 脂質: 13    塩分相当量: 2
10月9日(月)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【小松菜の煮物】 菊水漬【ふりかけ・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 497    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 3	栗ご飯 豚肉の朝鮮焼【豚肉の照焼】 清汁 卵豆腐 イチゴムース エネルギー: 643    蛋白質: 27 脂質: 19    塩分相当量: 4	ごはん 鯖ののおろし煮【たろのおろし煮】 えのき中華炒め【キャベツ中華炒め】 胡瓜のおかか和え 紅あずま芋【葛ゼリー】 エネルギー: 564    蛋白質: 25 脂質: 12    塩分相当量: 2
10月10日(火)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 ふりかけ【青りんごゼリー】 牛乳 エネルギー: 536    蛋白質: 20 脂質: 10    塩分相当量: 2	ごはん 白身魚のオーロラソースかけ 蓮根の甘辛炒め【チゲン菜の煮物】 もずくの酢の物【キャベツの和え物】 しその実わかめ 【しそわかめ・のり佃】 エネルギー: 578    蛋白質: 22 脂質: 16    塩分相当量: 3	ごはん 牛肉の甘辛煮 ピーマンソテー 胡瓜の利休和え うぐいす豆【ごはんソース】  エネルギー: 587    蛋白質: 21 脂質: 15    塩分相当量: 2
10月11日(水) 	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 昆布ちりめん【しその実ペースト】 牛乳 エネルギー: 490    蛋白質: 19 脂質: 7    塩分相当量: 3	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 ブロッコリーのクリーム煮 おろし和え カットもも【ももゼリー】 エネルギー: 601    蛋白質: 23 脂質: 16    塩分相当量: 2	ごはん 鮭のピカタ マカロニソテー レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 ゆずみそ エネルギー: 592    蛋白質: 26 脂質: 16    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。