

# メ ニ ュ ー

9月28日(木) ~ 10月4日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
9月28日(木)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 胡ちゃん漬【めかぶ佃煮】 牛乳 	ごはん 白身魚の香味ソースかけ ポトフ キャベツサラダ 栗のムース	ごはん ふくさ焼き ふきの煮物【茄子の煮物】 ごぼうサラダ【パンプキンサラダ】 たいみそ
	エネルギー: 564 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 575 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 569 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 2
9月29日(金)	麦ごはん 味噌汁 いんげんのソテー 菊水漬【みかん缶・ごはんソース】 牛乳 	ごはん ポークチャップ 彩り大豆スープ 大根のツナ和え 甘夏缶【りんごゼリー】 	ごはん ダルマダイのきのこあんかけ 里芋の煮物 レタスサラダ【トマトサラダ】 きくらげ昆布【うめびしお】
	エネルギー: 520 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 588 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 595 蛋白質: 28 脂質: 14 塩分相当量: 3
9月30日(土)	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮物 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】 信田巻き【豆腐の煮物】 胡瓜の酢味噌和え コーヒーゼリー	ごはん 鶏肉の甘辛煮 小松菜のソテー おくらの酢の物【胡瓜の酢の物】 金時豆【葛ゼリー】
	エネルギー: 477 蛋白質: 17 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 577 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 618 蛋白質: 25 脂質: 20 塩分相当量: 2
10月1日(日)	ブリオッシュパン わかめスープ ジャーマンポテトサラダ りんごゼリー 牛乳 	赤飯 赤魚の梅風味焼 清汁 胡瓜の中華和え マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん 牛肉のしぐれ煮 さつまいもの煮物 卵豆腐 ふりかけ【たくあんペースト】 
	エネルギー: 527 蛋白質: 17 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 526 蛋白質: 26 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 629 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 2
10月2日(月)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 刻みたくあん【しそ昆布】 牛乳	ごはん 白身魚の生姜焼 けんちょう ブロッコリーサラダ プリン 	ごはん 豚肉ときのこのバター醤油炒め ポトフ もやしの甘酢和え 甘口たらこ【ごはんソース】
	エネルギー: 518 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 587 蛋白質: 28 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 585 蛋白質: 28 脂質: 16 塩分相当量: 3
10月3日(火)	麦ごはん 味噌汁 くきわかめの佃煮【冬瓜の煮物】 べったら漬 【しそわかめ・ごはんソース】 牛乳	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【葛ゼリー】	ごはん 鮭のチーズ焼 茄子の炒め煮 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: 512 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 635 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 522 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 2
10月4日(水)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 うめびしお 牛乳 	ごはん 穴子のかば焼【白身魚のかば焼】 ワンタンスープ ブロッコリーのサラダ オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん ミートローフ 長芋の煮物 冷奴 さや香【のり佃】 
	エネルギー: 543 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 547 蛋白質: 20 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 589 蛋白質: 22 脂質: 17 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。