

メ ニ ュ ー

10月10日(木) ~ 10月16日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
10月10日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 549kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 鮭の粕漬焼 かき卵汁 レタスサラダ【ブロッコリーサラダ】 柚子カットゼリー【みかんゼリー】 エネルギー: 582kcal 蛋白質: 23.8g 脂質: 10.3g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 牛肉のおろし煮 ビーフンソテー 胡瓜の甘酢和え 洋梨缶 エネルギー: 570kcal 蛋白質: 19.2g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 1.8g 
10月11日(金)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 さや香 【しそわかめ・ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 528kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 11.7g 塩分相当量: 2.7g	ごはん 鶏肉のからあげ 清汁 ほうれん草ナムル フルーチェ【イチゴムース】 エネルギー: 664kcal 蛋白質: 25.9g 脂質: 22.4g 塩分相当量: 2.7g	ごはん 白身魚の照焼 にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 トマトサラダ うめびしお エネルギー: 515kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 10.6g 塩分相当量: 2.3g
10月12日(土)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 ふりかけ【しその実ペースト】 牛乳 エネルギー: 541kcal 蛋白質: 15.9g 脂質: 9.7g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 千草焼 大根の味噌煮 ツナサラダ 甘夏缶【みかんゼリー】 エネルギー: 619kcal 蛋白質: 17.9g 脂質: 19.4g 塩分相当量: 2.7g 	ごはん カレイの朝鮮焼【カレイの照焼】 ブロッコリーのホタテあんかけ 胡瓜の酢の物 黒豆【葛ゼリー】 エネルギー: 533kcal 蛋白質: 29.4g 脂質: 7.5g 塩分相当量: 2.7g
10月13日(日) 	オレンジデニッシュ 中華スープ ジャーマンポテトサラダ【ポテトサラダ】 ババロア 牛乳 エネルギー: 668kcal 蛋白質: 18.2g 脂質: 32.9g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 豚肉の山賊焼 小松菜の炒め物 なめたけのおろし和え のり佃 エネルギー: 489kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 11.2g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 鮭香味ソースかけ【鮭酢醤油かけ】 もやしのかか炒め【冬瓜の煮物】 とろろ芋 刻みたくあん 【ふりかけ・たくあんペースト】 エネルギー: 551kcal 蛋白質: 28.5g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 2.6g
10月14日(月)	麦ごはん 味噌汁 茄子のそぼろ煮 菜公【洋梨缶・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 524kcal 蛋白質: 16.1g 脂質: 11.6g 塩分相当量: 2.8g	ごはん エビカツ 白菜の煮浸し ブロッコリーサラダ 杏仁ゼリー エネルギー: 643kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 19.8g 塩分相当量: 1.9g	ごはん 牛肉ときのこのバター醤油炒め カリフラワーの華風煮 キャベツの甘酢和え 菊水漬【たいみそ】 エネルギー: 547kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 16.5g 塩分相当量: 2.5g
10月15日(火)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 福神漬【ビワ缶・マンゴーゼリー】 牛乳 エネルギー: 561kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 12.9g 塩分相当量: 2.9g	カレーライス 中華スープ キャベツサラダ プリン エネルギー: 630kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 16.4g 塩分相当量: 3.8g 	ごはん サーモンステーキ 切干大根の煮物 海藻サラダ【胡瓜サラダ】 甘口たらこ【うめびしお】 エネルギー: 519kcal 蛋白質: 28.0g 脂質: 8.5g 塩分相当量: 3.2g
10月16日(水) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 昆布ちりめん【のり佃】 牛乳 エネルギー: 547kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 2.6g	混ぜごはん 白身魚のごま焼【白身魚の照焼】 南瓜のそぼろ煮 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 646kcal 蛋白質: 24.5g 脂質: 14.3g 塩分相当量: 2.5g	ごはん お好み焼風卵焼き チンゲン菜の中華煮 白菜の甘酢和え しそわかめ【ゆずみそ】 エネルギー: 520kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 12.7g 塩分相当量: 2.0g 

* 【 】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。