

# メ ニ ュ ー

10月17日(木) ~ 10月23日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
10月17日(木) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー べったら漬 【白桃缶・たくあんペースト】 牛乳 	ごはん ポークソテー キャベツのソテー 大根の梅肉和え オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん 鯖の味噌煮 たらこスパゲッティ ほうれん草のくるみ和え さつま芋甘露煮【葛ゼリー】
	エネルギー: 543kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 531kcal 蛋白質: 19.6g 脂質: 12.2g 塩分相当量: 1.6g	エネルギー: 630kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 16.0g 塩分相当量: 2.5g
10月18日(金)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそわかめ【しその実ペースト】 牛乳	ごはん 白身魚のゆかり焼 豚汁 胡瓜の和え物 フルーチェ 	ごはん 鶏肉の照焼 にんにくの芽炒め【チンゲン菜ソテー】 コールスローサラダ 甘夏缶【パインゼリー】
	エネルギー: 574kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 15.4g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 530kcal 蛋白質: 24.5g 脂質: 7.6g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 598kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 19.2g 塩分相当量: 2.1g
10月19日(土)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 味付のり【しそ昆布佃煮】 牛乳	ごはん 牛肉と野菜の炒めもの ひじきの煮物 ほうれん草のごま和え 【ほうれん草の和え物】 チョコプリン	ごはん カレイのピカタ リヨネーズポテト【ポトフ】 もずくの酢の物【焼き茄子】 ゆずみそ
	エネルギー: 532kcal 蛋白質: 18.8g 脂質: 11.6g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 627kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 18.6g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 547kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 10.5g 塩分相当量: 1.7g
10月20日(日) 	クロワッサン オニオンコンソメスープ パンプキンサラダ りんごゼリー 牛乳	ごはん 鮭の塩焼 小松菜の煮浸し 大根なます うめびしお 	ごはん 肉団子のスープ煮 うの花炒り【里芋の煮物】 卵豆腐 うぐいす豆【栗ムース】
	エネルギー: 643kcal 蛋白質: 14.6g 脂質: 33.2g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 587kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 7.8g 塩分相当量: 1.6g	エネルギー: 596kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 3.1g
10月21日(月)	麦ごはん 味噌汁 大豆の煮物 しその実漬【のり佃】 牛乳 	ごはん 焼肉 たまごスープ ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 白身魚の照焼 さつま芋と切昆布の煮物 【さつまいもの煮物】 トマトサラダ ゆずみそ
	エネルギー: 566kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 13.1g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 594kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 17.2g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 557kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 8.2g 塩分相当量: 2.2g
10月22日(火)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめ佃煮【いんげんの煮物】 ゆず大根【ふりかけ・ごはんソース】 牛乳	ごはん 赤魚の西京焼 蓮根の甘辛炒め【大根の煮物】 冷奴 カット桃【ももゼリー】	ごはん 鶏肉の酢醤油煮 キャベツのしそ炒め 胡瓜の甘酢和え しその実わかめ 【昆布ちりめん・うめびしお】 
	エネルギー: 522kcal 蛋白質: 15.5g 脂質: 7.8g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 604kcal 蛋白質: 24.8g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 562kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 2.8g
10月23日(水) 	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【長いもの煮物】 山川漬【洋梨缶・りんごゼリー】 牛乳	炊き込みごはん 鮭の南部焼【鮭の照焼】 清汁 もずくサラダ【胡瓜サラダ】 コーヒーゼリー	ごはん 豚肉のカレー焼 金平ごぼう【冬瓜の煮物】 シーザーサラダ しそ昆布 【しそわかめ・ごはんソース】
	エネルギー: 544kcal 蛋白質: 16.9g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 3.2g	エネルギー: 559kcal 蛋白質: 27.1g 脂質: 9.9g 塩分相当量: 3.5g	エネルギー: 589kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 17.3g 塩分相当量: 2.6g

\* 【 】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。