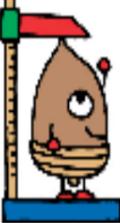


メ ニ ュ ー

10月24日(木) ~ 10月30日(水)

| | 朝 食 | 昼 食 | 夕 食 |
|--|--|--|---|
| 10月24日(木)  | 麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 胡ちゃん漬【ビワ缶・うめびしお】 牛乳 エネルギー: 544kcal 蛋白質: 15.9g 脂質: 9.4g 塩分相当量: 2.8g | ごはん 白身魚の磯辺焼【白身魚の照焼】 ブロッコリーソテー 胡瓜サラダ 杏仁豆腐 エネルギー: 579kcal 蛋白質: 25.4g 脂質: 16.6g 塩分相当量: 2.3g | ごはん かに玉風あんかけ 茄子のそぼろ煮 ごぼうサラダ【ポテトサラダ】 甘口たらこ【たいみそ】 エネルギー: 585kcal 蛋白質: 24.7g 脂質: 13.6g 塩分相当量: 3.8g |
| 10月25日(金)  | 麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 べったら漬 【しそわかめ・しその実ペースト】 牛乳 エネルギー: 556kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 2.7g | ごはん 鶏肉の治部煮 もやしのかか炒め【キャベツのかか煮】 ほうれん草の中華和え 金時芋【安納芋ムース】 エネルギー: 609kcal 蛋白質: 24.7g 脂質: 14.1g 塩分相当量: 2.3g | ごはん 鮭の香草焼 豆腐とトマトの炒め物 しらすのおろし和え 刻み高菜【めかぶ佃煮】 エネルギー: 539kcal 蛋白質: 27.9g 脂質: 11.1g 塩分相当量: 2.6g |
| 10月26日(土) | 麦ごはん 味噌汁 しらたき炒め煮【切干大根の煮物】 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 537kcal 蛋白質: 17.1g 脂質: 12.9g 塩分相当量: 2.3g | ごはん 鯖の塩焼 清汁 おくらの和え物【山芋とろろ】 牛乳プリン エネルギー: 600kcal 蛋白質: 27.0g 脂質: 18.2g 塩分相当量: 2.3g | ごはん 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め カリフラワーの華風煮 胡瓜の酢の物 みかん缶【オレンジジュース】 エネルギー: 563kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 13.9g 塩分相当量: 2.5g |
| 10月27日(日)  | バターパン 中華スープ たまごサラダ 栗のムース ブレンドコーヒー エネルギー: 638kcal 蛋白質: 15.4g 脂質: 37.9g 塩分相当量: 2.8g | ごはん カレイのチーズ焼 豆腐とえびの炒め物 モロヘイヤ和え物【カリフラワー和え物】 さわやか漬 【りんご缶・りんごゼリー】 エネルギー: 479kcal 蛋白質: 26.4g 脂質: 8.9g 塩分相当量: 2.9g | ごはん 牛肉のおろし煮 長芋の煮物 キャベツの酢の物 わかめ磯漬【ゆずみそ】 エネルギー: 584kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 11.4g 塩分相当量: 1.9g |
| 10月28日(月) | 麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 さや香【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳 エネルギー: 588kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 2.8g | ごはん ポークチャップ 白菜の中華炒め 焼き茄子 昆布ちりめん【うめびしお】 エネルギー: 512kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 12.4g 塩分相当量: 2.4g | ごはん 鯛きのこあんかけ【赤魚野菜あんか】 ごぼうの煮物【里芋の煮物】 胡瓜の利休和え 金時豆【葛ゼリー】 エネルギー: 593kcal 蛋白質: 25.7g 脂質: 11.2g 塩分相当量: 2.3g |
| 10月29日(火) | 麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 山川漬 【しそわかめ・たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 590kcal 蛋白質: 17.4g 脂質: 11.6g 塩分相当量: 3.6g | ごはん 鮭のクリームソースかけ ビーフソテー 小松菜ごま和え【小松菜和え物】 ピーチゼリー エネルギー: 537kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 10.0g 塩分相当量: 2.0g | ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 大豆の煮物 レタスサラダ【トマトサラダ】 ふりかけ【ごはんソース】 エネルギー: 577kcal 蛋白質: 24.6g 脂質: 17.2g 塩分相当量: 1.8g |
| 10月30日(水)  | 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: 532kcal 蛋白質: 18.2g 脂質: 10.0g 塩分相当量: 2.6g | ごはん 鶏肉の山賊焼 春雨の炒め物 キャベツサラダ オレンジ 【オレンジゼリー・みかんゼリー】 エネルギー: 598kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 18.0g 塩分相当量: 1.7g | ごはん 鯛のピカタ【タラのピカタ】 マカロニのクリーム煮 胡瓜の中華和え しその実わかめ【のり佃】 エネルギー: 570kcal 蛋白質: 26.2g 脂質: 12.7g 塩分相当量: 2.2g |

* 【 】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。