

メ ニ ュ ー

10月3日(木) ~ 10月9日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
10月3日(木) 	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【茄子の煮物】 しその実わかめ【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 571kcal 蛋白質: 15.3g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 3.4g	栗ごはん 白身魚の柚庵焼 けんちょう キャベツサラダ 甘夏缶【パインゼリー】  エネルギー: 567kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 12.3g 塩分相当量: 2.5g	ごはん ハンバーグ ポトフ チンゲン菜のポン酢和え 梅ちりめん【うめびしお】 エネルギー: 570kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 17.5g 塩分相当量: 2.9g
10月4日(金) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 味付のり【のり佃】 牛乳 エネルギー: 532kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 11.7g 塩分相当量: 2.4g	瓦そば いなり 菜の花サラダ ミルクゼリー エネルギー: 605kcal 蛋白質: 25.5g 脂質: 19.9g 塩分相当量: 2.7g	ごはん 鯖の塩焼 里芋のごま煮【里芋の煮物】 白菜の磯辺和え ゆず大根【ゆずみそ】 エネルギー: 562kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 12.7g 塩分相当量: 2.4g
10月5日(土)	麦ごはん 味噌汁 高菜の炒め物【キャベツの煮物】 べつたら漬【洋梨缶・梨ゼリー】 牛乳 エネルギー: 525kcal 蛋白質: 16.2g 脂質: 11.2g 塩分相当量: 4.5g	ごはん 豚肉のしそ炒め かき玉汁 おくらの酢の物【焼き茄子】 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 577kcal 蛋白質: 23.8g 脂質: 14.3g 塩分相当量: 2.5g	ごはん 鮭のごま味噌焼【鮭の味噌焼】 大豆の煮物 ポテトのたらこマヨネーズ和え ふりかけ【めかぶ佃煮】 エネルギー: 596kcal 蛋白質: 26.7g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 2.2g
10月6日(日) 	ブリオッシュロール わかめスープ オムレツ ももゼリー 牛乳  エネルギー: 536kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 24.3g 塩分相当量: 2.5g	ごはん チキンソテー えのき中華炒め【白菜中華炒め】 レタスのレモン醤油和え【冷奴】 マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 602kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 18.1g 塩分相当量: 1.8g	ごはん カラスカレイのカレームニエル ふきの煮物【冬瓜の煮物】 胡瓜の香り和え 黒豆【葛ゼリー】 エネルギー: 573kcal 蛋白質: 28.1g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 1.9g
10月7日(月) 	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 554kcal 蛋白質: 17.6g 脂質: 13.3g 塩分相当量: 4.5g	ごはん 中華風卵焼き ワンタンスープ 胡瓜サラダ オレンジ【みかんゼリー】 エネルギー: 595kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 15.9g 塩分相当量: 2.9g	ごはん 白身魚のオーロラソースかけ 野菜ソテー 菜の花ごま和え【菜の花和え物】 しそ昆布【しそ昆布佃煮】 エネルギー: 537kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 13.4g 塩分相当量: 2.6g
10月8日(火)	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 エネルギー: 543kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 2.4g	ごはん シューマイの酢醤油かけ 白菜のスープ煮 ごぼうサラダ【パンプキンサラダ】 牛乳プリン エネルギー: 613kcal 蛋白質: 17.7g 脂質: 13.9g 塩分相当量: 3.1g	ごはん 鮭の香草焼【タラのパン粉焼】 ほうれん草ソテー もやしの甘酢和え 【カリフラワーの甘酢和え】 びわ缶【マスカットゼリー】 エネルギー: 551kcal 蛋白質: 25.9g 脂質: 10.0g 塩分相当量: 1.5g
10月9日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 玉子ロール 牛乳  エネルギー: 556kcal 蛋白質: 17.3g 脂質: 11.7g 塩分相当量: 2.7g	ごはん 白身魚の柚子胡椒焼 肉じゃが 大根なます キウイ【りんごゼリー】 エネルギー: 598kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 2.0g	ごはん 豚肉の山椒焼 筍のしそ炒め【キャベツのしそ炒め】 焼き茄子 わかめの磯漬【のり佃】  エネルギー: 546kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 1.3g

* 【 】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。