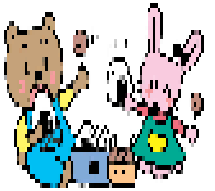


メニュー

10月16日(木) ～ 10月22日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
10月16日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 昆布ちりめん【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 546kcal 蛋白質: 18.8g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 2.5g	混ぜごはん 白身魚のごま焼 南瓜の煮物 ほうれん草の中華和え バナナ【バナナムース】 エネルギー: 593kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 8.1g 塩分相当量: 2.7g	ごはん お好み焼き風卵焼き 小松菜の中華煮 ごぼうサラダ【ポテトサラダ】 しそわかめ【ゆずみそ】  エネルギー: 574kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 16.6g 塩分相当量: 2.2g
10月17日(金) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー べったら漬 【洋梨缶・たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 548kcal 蛋白質: 16.2g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 2.5g	ごはん ポークソテー ブロッコリーのクリーム煮 大根の梅肉和え オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 566kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 15.8g 塩分相当量: 1.4g	ごはん 白身魚の磯辺焼 たらこスパゲッティ チンゲン菜のピーナツ和え 金時芋【ごはんソース】 エネルギー: 584kcal 蛋白質: 24.3g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 2.4g
10月18日(土)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 さわやか漬【しそ昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 573kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 15.4g 塩分相当量: 3.0g	ごはん 鮭の塩焼 豚汁 胡瓜の和え物 ヨーグルト 	ごはん 鶏肉の照焼 にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 コールスローサラダ 甘夏缶【パインゼリー】 エネルギー: 601kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 19.3g 塩分相当量: 2.2g
10月19日(日) 	胚芽ロール トマトコンソメスープ たまごサラダ りんごゼリー 牛乳 エネルギー: 603kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 27.4g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 牛肉と野菜の炒め物 ひじきの炒め煮 ほうれん草のごま和え 【ほうれん草の和え物】 しそわかめ【たくあんペースト】 エネルギー: 555kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 15.7g 塩分相当量: 2.2g	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】 のり佃 エネルギー: 535kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 10.4g 塩分相当量: 1.7g
10月20日(月) 	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮浸し うめびしお 牛乳 エネルギー: 536kcal 蛋白質: 15.4g 脂質: 9.4g 塩分相当量: 2.6g	混ぜご飯 千草焼 けんちょう カリフラワーの甘酢和え ティラミス【ババロア】 エネルギー: 644kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 20.0g 塩分相当量: 3.3g	ごはん 赤魚の野菜あんかけ チンゲン菜の炒め物 胡瓜の和え物 甘口たらこ【めかぶ佃煮】 エネルギー: 520kcal 蛋白質: 28.1g 脂質: 9.9g 塩分相当量: 3.2g
10月21日(火)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【切干大根の炒め煮】 卵ロール 牛乳 エネルギー: 549kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 10.9g 塩分相当量: 2.8g	ごはん 穴子の蒲焼 冬瓜のスープ煮 大根のたらこ和え 梨【梨ゼリー】 	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 長芋の煮物 キャベツサラダ ゆず大根【ゆずみそ】 エネルギー: 620kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 18.7g 塩分相当量: 2.9g
10月22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: 534kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 10.0g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 鮭の南部焼 蓮根の甘辛炒め【大根の煮物】 ブロッコリーサラダ カット桃【ピーチゼリー】 エネルギー: 585kcal 蛋白質: 24.3g 脂質: 14.5g 塩分相当量: 1.9g	ごはん 豚肉のカレー焼 大豆の煮物 胡瓜の甘酢和え しその実わかめ 【しそわかめ・しそ昆布佃煮】  エネルギー: 577kcal 蛋白質: 24.5g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 3.0g

* 【 】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。