

メ ニ ュ ー

10月23日(木) ～ 10月29日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
10月23日(木) 	麦ごはん 味噌汁 しらたき炒め煮【さつまいも煮物】 山川漬【洋梨缶・りんごゼリー】 牛乳 エネルギー: 544kcal 蛋白質: 16.9g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 3.2g	炊き込みごはん 鶏肉の甘辛煮 清汁 もずくサラダ【胡瓜サラダ】 ビワ缶【オレンジゼリー】 エネルギー: 547kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 12.4g 塩分相当量: 3.5g	ごはん 白身魚の西京焼 金平ごぼう【いんげんの煮物】 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 わかめ磯漬 【昆布ちりめん・ごはんソース】 エネルギー: 621kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 14.5g 塩分相当量: 2.2g
10月24日(金) 	麦ごはん 味噌汁 小松菜の煮物 胡ちゃん漬【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 550kcal 蛋白質: 16.7g 脂質: 10.3g 塩分相当量: 2.7g	ごはん 白身魚の柚庵焼 カリフラワーの華風煮 キャベツサラダ 杏仁豆腐 エネルギー: 569kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 14.3g 塩分相当量: 2.4g	ごはん かに玉風あんかけ 茄子のそぼろ煮 ごぼうサラダ【パンプキンサラダ】 たいみそ エネルギー: 583kcal 蛋白質: 19.5g 脂質: 13.6g 塩分相当量: 2.9g
10月25日(土)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 卵ロール 牛乳 エネルギー: 599kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 2.9g	ごはん 鶏肉の治部煮 もやしのか炒め【キャベツかか煮】 レタスの中華和え 【ブロッコリーの中華和え】 金時芋【安納芋ムース】 エネルギー: 612kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 14.9g 塩分相当量: 2.3g	ごはん カラスカレイのムニエル チンゲン菜ソテー しらすのおろし和え 刻み高菜【めかぶ佃煮】  エネルギー: 498kcal 蛋白質: 19.6g 脂質: 10.7g 塩分相当量: 2.9g
10月26日(日) 	パン盛りあわせ 中華スープ オムレツ 栗のムース ブレンドコーヒー エネルギー: 600kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 28.5g 塩分相当量: 2.5g	ごはん 赤魚の煮付 清汁 おくらの和え物【山芋とろろ】 牛乳プリン エネルギー: 528kcal 蛋白質: 26.5g 脂質: 9.9g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 信田巻 胡瓜の酢の物 みかん缶【オレンジゼリー】 エネルギー: 563kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 2.9g
10月27日(月) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー ふりかけ【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 524kcal 蛋白質: 15.8g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 2.2g	ごはん 鮭のチーズ焼 豆腐とえびの炒め物 モロヘイヤの和え物 【カリフラワーの和え物】 豆乳プリン エネルギー: 592kcal 蛋白質: 31.7g 脂質: 12.8g 塩分相当量: 2.2g	ごはん 牛肉のおろし煮 里芋の煮物 コールスローサラダ 梅ちりめん【うめびしお】 エネルギー: 587kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 16.6g 塩分相当量: 2.4g
10月28日(火)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 さや香【洋梨缶・ピーチゼリー】 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 白菜の炒め煮 焼き茄子 りんご【りんごゼリー】 エネルギー: 539kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 2.2g	ごはん タイのきのこあんかけ ごぼうの煮物【ポテトの煮物】 胡瓜の利休和え 金時豆【水ようかん】  エネルギー: 583kcal 蛋白質: 24.6g 脂質: 10.7g 塩分相当量: 2.3g
10月29日(水) 	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: 578kcal 蛋白質: 17.6g 脂質: 12.3g 塩分相当量: 3.6g	ごはん 白身魚の梅肉ソースかけ ビーフンソテー ほうれん草のごま和え 【ほうれん草の和え物】 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 569kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 7.2g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 大根の味噌煮 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: 565kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 18.4g 塩分相当量: 1.7g

* 【 】 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。