

メ ニ ュ ー

10月2日(木) ～ 10月8日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
10月2日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 569kcal 蛋白質: 2.6g 脂質: 15.4g 塩分相当量: 3.8g	ごはん 鶏肉の甘酢あんがらめ ピーマンのソテー しらすのおろし和え ティラミス【ババロア】 エネルギー: 661kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 21.6g 塩分相当量: 2.9g	ごはん 赤魚の煮付 ビーフンソテー 胡瓜の香り和え しそわかめ【たくあんペースト】 エネルギー: 46kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 5.4g 塩分相当量: 2.0g
10月3日(金)	麦ごはん 味噌汁 しらたき炒め煮【チンゲン菜煮物】 しその実わかめ 【スパゲティサラダ・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 571kcal 蛋白質: 15.3g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 3.4g	混ぜご飯 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: 532kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 12.3g 塩分相当量: 2.9g	ごはん ミートローフ ポトフ 白菜のポン酢和え たいみそ  エネルギー: 589kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 17.6g 塩分相当量: 2.6g
10月4日(土)	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: 535kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 11.6g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 中華風卵焼き 冬瓜の煮物 胡瓜サラダ バナナ【バナナムース】  エネルギー: 592kcal 蛋白質: 2.9g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 2.2g	ごはん 鯖の塩焼 にんにくの芽炒め【ほうれん草ソテー】 キャベツの和え物 ゆず大根【うめびしお】 エネルギー: 580kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 17.1g 塩分相当量: 2.5g
10月5日(日) 	クロワッサン わかめスープ いんげんソテー ももゼリー 牛乳 エネルギー: 560kcal 蛋白質: 15.1g 脂質: 30.8g 塩分相当量: 2.9g	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】 金時芋【栗ムース】 エネルギー: 543kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 2.2g	ごはん 鮭のごま味噌焼 大豆の煮物 ポテトのたらこマヨネーズ和え ふりかけ【しそ昆布佃煮】 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(月)	麦ごはん 味噌汁 高菜の炒め物【切干大根の煮物】 しそ昆布【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 536kcal 蛋白質: 17.1g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 4.8g	ごはん シューマイの酢醤油かけ えのき中華炒め【白菜中華炒め】 レタスのレモン醤油和え【卵豆腐】 マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 570kcal 蛋白質: 16.2g 脂質: 12.4g 塩分相当量: 2.9g	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】 カリフラワーサラダ 黒豆【水ようかん】 エネルギー: 590kcal 蛋白質: 27.0g 脂質: 14.2g 塩分相当量: 1.7g
10月7日(火) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 555kcal 蛋白質: 18.1g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 3.8g	ごはん 焼肉 清汁 胡瓜サラダ フルーツヨーグルト エネルギー: 642kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 21.7g 塩分相当量: 1.9g	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】 昆布ちりめん【めかぶ佃煮】 エネルギー: 515kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 2.1g
10月8日(水) 	麦ごはん 味噌汁 卵焼き しそわかめ【たくあんペースト】 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 鶏肉の照焼 春雨の炒め物 大根なます おはぎ【水ようかん】 エネルギー: 629kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 14.0g 塩分相当量: 2.1g	ごはん 鮭の香草焼 ほうれん草ソテー 焼き茄子 ビワ缶【パインゼリー】  エネルギー: 528kcal 蛋白質: 24.1g 脂質: 9.3g 塩分相当量: 1.5g

* 【 】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。