

メ ニ ュ ー



10月30日(木) ~ 11月5日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
10月30日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳 	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 春雨の炒め物 キャベツサラダ オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん 白身魚のピカタ 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: 527kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 9.7g 塩分相当量: 3.8g	エネルギー: 574kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 15.8g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 586kcal 蛋白質: 27.4g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.2g
10月31日(金) ハロウィン 	麦ごはん 味噌汁 なすの炒め煮 味付のり【しそ昆布佃煮】 牛乳 	きのことカレー 野菜スープ シーザーサラダ【ブロッコリーサラダ】 南瓜タルト【南瓜プリン】	ごはん 白身魚の照焼 ピーマンのかか炒め 梅とろろ 甘夏缶【パインゼリー】
	エネルギー: 544kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 12.7g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 661kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 23.5g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 504kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 6.4g 塩分相当量: 2.3g
11月1日(土)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳	赤飯 鯖の塩焼 清汁 胡瓜サラダ ヨーグルト	ごはん 鶏肉の山賊焼 にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 大根のたらこあえ うぐいす豆【水ようかん】
	エネルギー: 502kcal 蛋白質: 15.6g 脂質: 9.3g 塩分相当量: 4.7g	エネルギー: 589kcal 蛋白質: 29.5g 脂質: 16.1g 塩分相当量: 3.4g	エネルギー: 613kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 17.3g 塩分相当量: 2.7g
11月2日(日) 文化の日 	黒糖ロール オニオンスープ キャベツソテー ババロア 牛乳	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め ポテトのスープ煮 胡瓜の和え物 マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん 鮭の香味ソースかけ 小松菜の炒め物 もやしごま酢和え【白菜の和え物】 菜公【ビワ缶・オレンジゼリー】
	エネルギー: 563kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 24.6g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 601kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 14.1g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 550kcal 蛋白質: 26.7g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 2.7g
11月3日(月) 振替休日 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しその実漬 【ポテトサラダ・たくあんペースト】 牛乳	ごはん シューマイの酢醤油かけ キャベツのオイスターソース炒め ほうれん草のくるみ和え 黒糖まんじゅう【水ようかん】	ごはん カラスカレイのムニエル 南瓜の煮物 胡瓜のおかか和え 福神漬【しそふりかけ・うめびしお】
	エネルギー: 568kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 638kcal 蛋白質: 17.8g 脂質: 15.5g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 516kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 6.4g 塩分相当量: 2.4g
11月4日(火)	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 しば漬【みかん缶・ごはんソース】 牛乳	ごはん 白身魚の山椒焼 もずくスープ レタスサラダ【トマトサラダ】 フルーチェ	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 えのき中華炒め【白菜中華炒め】 ポテトサラダ のり佃
	エネルギー: 535kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 514kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 8.1g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 642kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 24.9g 塩分相当量: 2.3g
11月5日(水) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 昆布ちりめん【ごはんソース】 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼 茶碗蒸し 胡瓜サラダ バナナ【バナナムース】 	ごはん 白身魚のトマトソースかけ ふきの煮物【冬瓜の煮物】 焼き茄子 ふりかけ【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 556kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 612kcal 蛋白質: 24.9g 脂質: 16.3g 塩分相当量: 1.9g	エネルギー: 538kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 14.1g 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。