

メ ニ ュ ー

10月9日(木) ～ 10月15日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
10月9日(木) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 玉子ロール 牛乳 	ごはん 白身魚の柚子胡椒焼 肉じゃが 胡瓜の梅肉和え キウイ【りんごゼリー】	ごはん 豚肉の山椒焼 白菜の中華煮 ごぼうサラダ【キャベツサラダ】 わかめ磯漬【のり佃】
	エネルギー: 547kcal 蛋白質: 17.3g 脂質: 10.7g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 585kcal 蛋白質: 24.1g 脂質: 12.2g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 581kcal 蛋白質: 23.7g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 1.8g
10月10日(金)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 さや香【しそわかめ・ポテトサラダ】 牛乳	ごはん 鶏肉のからあげ 清汁 ほうれん草ナムル フルーチェ【いちごムース】 	ごはん 白身魚の照焼 にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 キャベツのくるみ和え 洋梨缶【南瓜プリン】
	エネルギー: 526kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 11.6g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 672kcal 蛋白質: 24.3g 脂質: 23.7g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 499kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 7.7g 塩分相当量: 2.1g
10月11日(土)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの煮物【小松菜の煮物】 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳	ごはん 鮭の粕漬焼 かき卵汁 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 柚子カットゼリー【みかんゼリー】	ごはん 牛肉のおろし煮 ビーフンソテー 胡瓜の甘酢和え うめびしお 
	エネルギー: 522kcal 蛋白質: 15.6g 脂質: 11.6g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 578kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 9.5g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 590kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 17.6g 塩分相当量: 2.3g
10月12日(日)	オレンジデニッシュ 中華スープ オムレツ ババロア 牛乳 	ごはん 肉団子のスープ煮 大根の味噌煮 ツナサラダ 甘夏缶【オレンジゼリー】	ごはん カレイの朝鮮焼 ブロッコリーのホタテあんかけ チンゲン菜のポン酢和え 金時豆【水ようかん】
	エネルギー: 626kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 30.7g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 616kcal 蛋白質: 15.4g 脂質: 16.5g 塩分相当量: 3.3g	エネルギー: 465kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 4.1g 塩分相当量: 3.1g
10月13日(月) スポーツの日 	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 ふりかけ【たくあんペースト】 牛乳	栗ごはん 豚肉の山賊焼 小松菜の炒め物 なめたけのおろし和え ビワ缶【マンゴーゼリー】 	ごはん 鮭の香味ソースかけ もやしのかか炒め【冬瓜の煮物】 とろろ芋 のり佃
	エネルギー: 586kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 133.0g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 569kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 540kcal 蛋白質: 25.8g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 2.5g
10月14日(火)	麦ごはん 味噌汁 茄子のそぼろ煮 菜公【白桃缶・ピーチゼリー】 牛乳	ごはん エビカツ 白菜の煮浸し ブロッコリーサラダ 杏仁ゼリー【杏仁豆腐】	ごはん 牛肉ときのこのバター醤油炒め カリフラワーの華風煮 卵豆腐 しその実漬【たいみそ】 
	エネルギー: 525kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 11.6g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 643kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 19.8g 塩分相当量: 1.9g	エネルギー: 550kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 18.6g 塩分相当量: 2.5g
10月15日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 福神漬【パンプキンサラダ】 牛乳	カレーライス 中華スープ レタスサラダ【トマトサラダ】 プリン 	ごはん 白身魚のゆかり焼 切干大根の煮物 海藻サラダ【胡瓜サラダ】 甘口たらこ【ピーチゼリー】
	エネルギー: 578kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 650kcal 蛋白質: 18.2g 脂質: 19.2g 塩分相当量: 3.8g	エネルギー: 482kcal 蛋白質: 25.5g 脂質: 5.5g 塩分相当量: 3.6g

* 【 】 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。