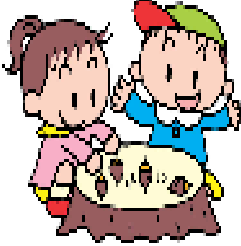


メ ニ ュ ー

10月15日(木) ～ 10月21日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
10月15日(木) 	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 白身魚のゆかり焼き 切干大根の煮物 キャベツのピーナツ和え 甘口たらこ【りんごゼリー】
	エネルギー: 576kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 638kcal 蛋白質: 19.5g 脂質: 18.2g 塩分相当量: 3.6g	エネルギー: 492kcal 蛋白質: 26.0g 脂質: 5.6g 塩分相当量: 3.6g
10月16日(金)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 刻みたくあん【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん 鰯のごま焼 南瓜の煮物 白菜の酢の物 バナナ【バナナムース】	ごはん たらことチーズの卵焼き 小松菜の中華煮 ごぼうサラダ【カリフラワーサラダ】 しそわかめ【ゆずみそ】
	エネルギー: 544kcal 蛋白質: 18.2g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 613kcal 蛋白質: 23.8g 脂質: 10.0g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 561kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 2.4g
10月17日(土)	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー べったら漬【ビワ缶・たくあんペースト】 牛乳	ごはん 鮭のピカタ 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】	ごはん 麻婆豆腐 蓮根の甘辛炒め【ポトの煮物】 ほうれん草のくるみ和え 紅あずま甘露煮【ごはんソース】
	エネルギー: 551kcal 蛋白質: 16.5g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 544kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 1.3g	エネルギー: 626kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 16.5g 塩分相当量: 2.6g
10月18日(日) 	パン盛り合わせ トマトコンソメスープ ポテトサラダ ももゼリー 牛乳	ごはん 八宝菜 にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 胡瓜の和え物 ヨーグルト	ごはん 赤魚の野菜あんかけ ふきの煮物【焼き茄子】 土佐酢和え 甘夏缶
	エネルギー: 601kcal 蛋白質: 16.9g 脂質: 25.0g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 621kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 18.8g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 478kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 5.6g 塩分相当量: 2.3g
10月19日(月)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 卵ロール 牛乳	ごはん 鰯のごま味噌焼 白菜の中華炒め 冷奴 マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん メンチカツ チンゲン菜の生姜あんかけ ブロッコリーサラダ 山川漬【ふりかけ・ごはんソース】
	エネルギー: 529kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 10.6g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 612kcal 蛋白質: 26.5g 脂質: 17.3g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 561kcal 蛋白質: 14.5g 脂質: 13.9g 塩分相当量: 3.8g
10月20日(火) 	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 のり佃 牛乳	混ぜご飯 千草焼き けんちょう 胡瓜の和え物 ティラミス【ババロア】	ごはん カレイのチーズ焼 ポトフ レタスサラダ【トマトサラダ】 甘口たらこ【たくあんペースト】
	エネルギー: 588kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 635kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 20.2g 塩分相当量: 3.4g	エネルギー: 490kcal 蛋白質: 26.0g 脂質: 7.2g 塩分相当量: 3.1g
10月21日(水) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮 梅干し【うめびしお】 牛乳	ごはん さんまの塩焼 長芋の煮物 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 冬瓜のスープ煮 キャベツサラダ ゆず大根【ゆずみそ】
	エネルギー: 507kcal 蛋白質: 16.8g 脂質: 9.8g 塩分相当量: 4.1g	エネルギー: 591kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 16.3g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 608kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 20.9g 塩分相当量: 2.7g

* 【 】 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。