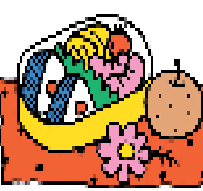
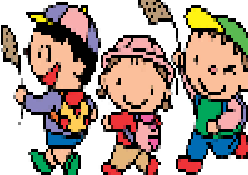


メ ニ ュ ー

10月1日(木) ～ 10月7日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
10月1日(木) 	麦ごはん 味噌汁 里芋の煮物 山川漬【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 546kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 9.3g 塩分相当量: 3.2g	赤飯 白身魚の生姜焼 清汁 おぐらの和え物【チンゲン菜の和え物】 シュークリーム【いちごムース】 エネルギー: 580kcal 蛋白質: 28.9g 脂質: 15.9g 塩分相当量: 3.4g	ごはん 豚肉ときのこのバター醤油炒め ブロッコリーのホタテあんかけ 胡瓜サラダ 洋梨缶【りんごゼリー】 エネルギー: 568kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 18.5g 塩分相当量: 2.4g
10月2日(金) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 味付のり【のり佃】 牛乳 エネルギー: 589kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 14.9g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 豆腐ハンバーグ 大根の煮物 レタスサラダ【トマトサラダ】 ティラミス【コーヒーゼリー】 エネルギー: 595kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 2.8g	ごはん 鮭の柚子胡椒焼 リヨネーズポテト【ポトフ】 もやし甘酢和え【カリフラワー甘酢和え】 ゆずみそ エネルギー: 532kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 10.7g 塩分相当量: 1.9g
10月3日(土) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 ビワ缶【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 580kcal 蛋白質: 19.6g 脂質: 12.9g 塩分相当量: 2.1g	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 ふきの煮物【焼き茄子】 大根のたらこあえ マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 549kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 15.2g 塩分相当量: 1.8g	ごはん お好み風卵焼き ピーマンソテー 白菜のポン酢和え うめびしお エネルギー: 562kcal 蛋白質: 19.6g 脂質: 16.9g 塩分相当量: 2.8g
10月4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: 561kcal 蛋白質: 15.3g 脂質: 30.8g 塩分相当量: 2.9g	ごはん 牛肉と野菜の炒め物 冬瓜の煮物 胡瓜サラダ 金時芋【ごはんソース】 エネルギー: 571kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 2.0g	ごはん 鱈の磯辺焼 にんにくの芽炒め【ほうれん草ソテー】 キャベツの和え物 たいみそ エネルギー: 566kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 13.4g 塩分相当量: 2.4g
10月5日(月) 	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 鮭のごま味噌焼 かき玉汁 おぐらの酢の物【焼き茄子】 りんごカットゼリー エネルギー: 531kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 8.0g 塩分相当量: 2.2g	ごはん チキンソテー 三色ソテー さつまいもサラダ ふりかけ【しそ昆布佃煮】 エネルギー: 653kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 24.4g 塩分相当量: 1.8g
10月6日(火)	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: 532kcal 蛋白質: 16.8g 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】 レタスレモン醤油和え【卵豆腐】 パイナップル【パインゼリー】 エネルギー: 565kcal 蛋白質: 16.3g 脂質: 12.4g 塩分相当量: 2.9g	ごはん カレーの香味ソースかけ キャベツのペペロン炒め カリフラワーサラダ 黒豆【水ようかん】 エネルギー: 609kcal 蛋白質: 28.0g 脂質: 16.7g 塩分相当量: 1.9g
10月7日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそわかめ【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 538kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 10.9g 塩分相当量: 2.7g	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: 630kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 14.0g 塩分相当量: 2.2g	ごはん 鮭の香草焼 ほうれん草ソテー 焼き茄子 甘口たらこ【のり佃】 エネルギー: 555kcal 蛋白質: 30.8g 脂質: 12.4g 塩分相当量: 3.1g

* 【 】 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。