

メ ニ ュ ー

10月22日(木) ～ 10月28日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
10月22日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳	ごはん 豚肉のカレー焼 白菜の中華煮 ブロッコリーサラダ カット桃【ピーチゼリー】	ごはん 鯖の磯辺焼 大豆の煮物 もずくサラダ【胡瓜サラダ】 しその実わかめ 【しそわかめ・しそ昆布佃煮】
	エネルギー: 538kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 10.0g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 599kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 17.7g 塩分相当量: 1.6g	エネルギー: 554kcal 蛋白質: 25.6g 脂質: 11.6g 塩分相当量: 3.8g
10月23日(金)	麦ごはん 味噌汁 さつま芋の煮物 山川漬【洋梨缶・りんごゼリー】 牛乳	炊き込みごはん 鮭の西京焼 清汁 胡瓜の甘酢和え 柿【オレンジゼリー】	ごはん 鶏肉の甘辛煮 金平ごぼう【いんげんの煮物】 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 菜公【ふりかけ・ごはんソース】
	エネルギー: 593kcal 蛋白質: 16.9g 脂質: 10.4g 塩分相当量: 3.1g	エネルギー: 491kcal 蛋白質: 22.7g 脂質: 8.0g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 622kcal 蛋白質: 2.7g 脂質: 19.4g 塩分相当量: 2.8g
10月24日(土)	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮物 胡ちゃん漬【うめびしお】 牛乳	ごはん かに玉風あんかけ 豆腐とえびの炒め物 キャベツサラダ 杏仁豆腐	ごはん カレイの香味ソースかけ 茄子のそぼろ煮 れんこんサラダ【パンプキンサラダ】 たいみそ
	エネルギー: 524kcal 蛋白質: 16.1g 脂質: 10.2g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 636kcal 蛋白質: 24.5g 脂質: 19.4g 塩分相当量: 3.4g	エネルギー: 546kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 11.1g 塩分相当量: 2.2g
10月25日(日) 	ロールパン 中華スープ オムレツ マスカットゼリー ブレンドコーヒー	ごはん 牛肉のトマトソース煮 春雨の炒め物 胡瓜サラダ りんごカットゼリー	ごはん 鮭の照焼 ポテトの煮物 ほうれん草のごま和え 【ほうれん草の和え物】 福神漬【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 537kcal 蛋白質: 14.8g 脂質: 16.3g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 652kcal 蛋白質: 19.6g 脂質: 16.7g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 508kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 5.0g 塩分相当量: 3.0g
10月26日(月)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 卵ロール 牛乳	ごはん 鶏肉の治部煮 もやしのかか炒め【冬瓜の煮物】 レタス中華和え【ブロッコリー中華和え】 ロールケーキ【ぶどうムース】	ごはん カレイのムニエル チンゲン菜ソテー なめたけのおろし和え 刻み高菜【ゆずみそ】
	エネルギー: 589kcal 蛋白質: 18.8g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 618kcal 蛋白質: 24.9g 脂質: 17.3g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 498kcal 蛋白質: 19.6g 脂質: 10.7g 塩分相当量: 2.9g
10月27日(火)	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー ふりかけ【ごはんソース】 牛乳	ごはん 鯖の味噌煮 清汁 おくらとゆばの和え物【山芋とろろ】 牛乳プリン	ごはん 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 信田巻 白菜の磯辺和え みかん缶【オレンジゼリー】
	エネルギー: 524kcal 蛋白質: 15.8g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 612kcal 蛋白質: 27.0g 脂質: 15.8g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 559kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 2.8g
10月28日(水) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめ佃煮【チンゲン菜の煮物】 刻みたくあん【卵ロール】 牛乳	肉そば いなり寿司 ブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 鮭のクリームソースかけ カリフラワーの華風煮 胡瓜サラダ しそ昆布【のり佃】
	エネルギー: 523kcal 蛋白質: 15.2g 脂質: 10.7g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 652kcal 蛋白質: 23.7g 脂質: 22.6g 塩分相当量: 3.6g	エネルギー: 549kcal 蛋白質: 23.8g 脂質: 14.2g 塩分相当量: 2.5g

* 【 】 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。