

# メ ニ ュ ー

10月20日(木) ~ 10月26日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
10月20日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼き卵 たくあん漬【しそ昆布佃煮】 牛乳	ごはん 魚の梅風味焼き マカロニソテー ブロッコリーのサラダ バナナ【バナナムース】	ごはん 牛肉とピーマンの炒めもの 里芋の煮物 冷奴 ゆずみそ 
	エネルギー: 540 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 625 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 626 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 2
10月21日(金) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 のり佃煮 牛乳	ごはん 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 春雨のたらこ炒め レタスのシーザーサラダ【トマトサラダ】 マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん 鯖の照り焼き もやしとにらのかか炒め【小松菜かか炒め】 ごぼうサラダ【ポテトサラダ】 しそわかめ【たくあんペースト】
	エネルギー: 499 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 607 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 586 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 2
10月22日(土) 	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 福神漬【卵ロール】 牛乳	ごはん 牛肉のごま焼き 清汁 ほうれん草のお浸し 抹茶ミルクプリン	ごはん 鯖の味噌煮 白菜の中華炒め キャベツのごま酢和え【キャベツの酢の物】 うめびしお
	エネルギー: 519 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 577 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 565 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 3
10月23日(日) 	オレンジデニッシュ コンソメスープ オムレツ りんごゼリー 牛乳	ごはん 鮭のバター醤油かけ けんちょう もずくのサラダ【胡瓜のサラダ】 葛こごり小豆ゼリー	ごはん ビーフシチュー ピーマンの炒め物 カリフラワーの甘酢和え のりふりかけ【たまごソース】
	エネルギー: 557 蛋白質: 19 脂質: 27 塩分相当量: 2	エネルギー: 587 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 558 蛋白質: 16 脂質: 13 塩分相当量: 3
10月24日(月) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 昆布ちりめん【うめゼリー】 牛乳	肉うどん いなり寿司 白菜の中華和え フルーツヨーグルト	ごはん さわらの甘酢あんかけ リヨネーズポテト【ポトフ】 ブロッコリーのサラダ のり佃煮
	エネルギー: 514 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 553 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 615 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 2
10月25日(火) 	麦ごはん 味噌汁 卵焼き しそわかめ【しそ昆布佃煮】 牛乳	ごはん シューマイの酢醤油かけ ほうれん草のソテー トマトサラダ ビワ缶【りんごジュース】	ごはん 魚の香草焼き 春雨の炒め物 レタスのレモン醤油和え【カリフラワーサラダ】 金時芋【明太ソース】
	エネルギー: 542 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 595 蛋白質: 16 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 561 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 2
10月26日(水) 	麦ごはん 味噌汁 くきわかめの佃煮【ポテトの煮物】 甘口たらこ【甘夏缶・パインゼリー】 牛乳	ごはん 魚のオーロラソースかけ 信田巻き【豆腐の煮物】 もずくの酢の物【焼き茄子】 フルーチェ	ごはん 牛肉の甘辛煮 ビーフソテー 胡瓜の利休和え うぐいす豆【たまごソース】
	エネルギー: 527 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 545 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 610 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2

\* 【 】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。

