メ　ニ　ュ　ー

10月8日(木)　～　10月14日(水)

	朝　食	昼　食	夕　食
10月8日(木) 	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳	ごはん 焼肉 清汁 レタスサラダ【トマトサラダ】 フルーツヨーグルト	ごはん  赤魚の煮付 野菜ソテー 菜の花ごま和え【菜の花和え物】 野沢菜ちりめん 【ふりかけ・たくあんペースト】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 582kcal 蛋白質: 17.7g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 4.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 633kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 21.5g 塩分相当量: 1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 489kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 9.0g 塩分相当量: 2.2g
10月9日(金)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 卵ロール 牛乳 	ごはん 鯖の照焼 肉じゃが 胡瓜の梅肉和え 梨【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 【みかん缶・ごはんソース】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 532kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 604kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 582kcal 蛋白質: 24.2g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 1.6g
10月10日(土)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 ふりかけ【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん 鮭の粕漬焼 里芋の煮物 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 
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 556kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 573kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 5.8g 塩分相当量: 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 569kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 14.9g 塩分相当量: 2.3g
10月11日(日)	オレンジデニッシュ/あずきロール 中華スープ オムレツ アセロラゼリー 牛乳 	ごはん 鶏肉のカレー焼 大根の味噌煮 ツナサラダ 甘夏缶【パインゼリー】	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】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 581kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 26.4g 塩分相当量: 2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 659kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 22.9g 塩分相当量: 2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 466kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 4.0g 塩分相当量: 3.1g
10月12日(月) スポーツの日 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 菜公【卵ロール】 牛乳	栗ごはん 豚肉の山賊焼 信田巻【豆腐の煮物】 なめたけのおろし和え ビワ缶【マンゴーゼリー】	ごはん 鰆の柚庵焼 もやしのかか炒め【冬瓜の煮物】 梅とろろ のり佃 
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 574kcal 蛋白質: 18.2g 脂質: 13.7g 塩分相当量: 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 582kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 13.3g 塩分相当量: 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 534kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 11.2g 塩分相当量: 2.4g
10月13日(火)	麦ごはん 味噌汁 しらたき炒め煮【いんげん煮物】 味付のり【しそ昆布佃煮】 牛乳 	ごはん 鮭の柚子胡椒焼 大学芋【さつまいもの煮物】 海藻サラダ【胡瓜サラダ】 カット桃【ピーチゼリー】	ごはん 鶏肉の甘酢あんがらめ 大根の塩煮 もずくの酢の物【冷奴】 梅ちりめん【うめびしお】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 521kcal 蛋白質: 15.9g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 656kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 15.5g 塩分相当量: 1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 536kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 15.5g 塩分相当量: 2.9g
10月14日(水) 	麦ごはん 味噌汁 茄子のそぼろ煮 刻み高菜 【みかん缶・オレンジゼリー】 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 牛肉ときのこのﾊﾞﾀｰ醤油炒め カリフラワーの華風煮 卵豆腐 しその実漬  【ふりかけ・ごはんソース】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 542kcal 蛋白質: 17.9g 脂質: 12.9g 塩分相当量: 2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 615kcal 蛋白質: 18.2g 脂質: 16.1g 塩分相当量: 2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 536kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 16.6g 塩分相当量: 2.4g

＊　【　　】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。