

メニュー（7日間）

	朝食	昼食	夕食	15時
10月5日（月） エネルギー 1504 たんぱく質 56.2	御飯 目玉焼 モヤシの胡麻ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 メバルの生姜煮 肉野菜炒め マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 肉団子の酢豚風 中華旨煮 蒸し茄子のドレッシングかけ 中華スープ 	パームクーヘン
10月6日（火） エネルギー 1459 たんぱく質 51.7	御飯 ガンモと野菜の煮物 白菜のおかか和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 メンチカツ 冬瓜の煮物 カリフラワーとコーンのサラダ コンソメスープ フルーツ 	御飯 シイラのミン焼 いんげんの炒め物 カブとワカメの梅和え 味噌汁	蒸しケーキ
10月7日（水） エネルギー 1540 たんぱく質 52.5	御飯 インゲンの煮浸し 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 牛肉とセロリの中華炒め 南瓜とレーズンのレモン煮 モスクの酢の物 中華スープ フルーツ	御飯 魚の塩焼(サバ) 車麩の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁	プリン
10月8日（木） エネルギー 1506 水分 718.7 たんぱく 56.6	御飯 なすと挽肉のソテー カリフラワーのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 バサのパン粉焼 スパゲティソテー 白菜と人参のサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 里芋の含め煮 青梗菜とカニカマのお浸し 味噌汁 	きなこパンケーキ
10月9日（金） エネルギー 1495 たんぱく質 61.5	御飯 ハンパンと野菜煮物 キャベツの中華ドレッシング のりの佃煮 味噌汁 牛乳	味噌きしめん つみれの薄くず煮 おくらの辛子和え フルーツ	御飯 ホキのチリソース風 ビーフン炒め ホウレン草とカニカマのサラダ 中華スープ	たい焼 
10月10日（土） エネルギー 1536 たんぱく質 63.6	食パン あんずジャム ツナ入りスクランブル インゲンとコーンのサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏肉の旨煮 青梗菜とアサリの炒め物 ゆかり和え(大根) 味噌汁 フルーツ 	ゆかり御飯 豆腐の五目あんかけ ウィナーの野菜炒め アスパラのお浸し 味噌汁	コーヒーロール
10月11日（日） エネルギー 1507 たんぱく質 48.9	御飯 小松菜と油揚げの煮浸し モヤシの胡麻和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳 	カレーライス キャベツソテー ホットサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 魚の中華風照焼(メルルーサ) 茄子の生姜煮 トマトとワカメのサラダ 中華スープ	抹茶プリン

【MEMO】

