10月　メニュー　（7日間）

令和2年10月19日　～　令和2年10月25日　【★常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月19日（月） エネルギー 1537 たんぱく質 53	御飯 肉詰めいなりの煮物 春菊のｼﾗｽ和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 ﾎﾟｰｸﾁｬｯﾌﾟ かぶのｺﾝｿﾒ煮 ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰｻﾗﾀﾞ ｼﾞｬｶﾞｲﾓｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ	わかめ御飯 めばるの有馬煮 ﾚﾝｺﾝの炒め煮 大根ｻﾗﾀﾞ 味噌汁	あんﾄﾞｰﾅﾂ
10月20日（火） エネルギー 1512 たんぱく質 50.7	御飯 ｻﾂﾏｱｹﾞと野菜の炒め物 ｵｸﾗお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	ﾜﾝﾀﾝﾒﾝ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 白菜と胡瓜のｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ	御飯 牛肉と玉葱のしぐれ煮 じゃが芋の煮物 ごぼうサラダ すまし汁	ｼｮｺﾗﾌﾟﾁｹｰｷ
10月21日（水） エネルギー 1518 たんぱく質 58.4	食パン いちごｼﾞｬﾑ ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 牛乳	御飯 鱈のカレー揚げ 南瓜とﾊﾑのｿﾃｰ ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾎﾟﾝ酢かけ 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ	御飯 豚肉の生姜焼 茄子とｴﾘﾝｷﾞの炒め物 かぶの和風和え 味噌汁	ヨーグルトムース
10月22日（木） エネルギー 1574 たんぱく質 50.5	御飯 ﾊﾝﾍﾟﾝの煮物 ｲﾝｹﾞﾝのｸﾙﾐ和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	天津丼 ｼｭｰﾏｲ 春雨中華ｻﾗﾀﾞ 中華ｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ	御飯 鯖のﾚﾓﾝ焼 さつま芋とｴﾝﾄﾞｳの煮物 ﾓﾔｼとﾆﾗのお浸し 味噌汁	しっとりまんじゅう
10月23日（金） エネルギー 1557 たんぱく質 59.5	御飯 大根の炒り煮 納豆･長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 鶏と車麩の煮物 青梗菜の炒め物 角切さつま芋ﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ	御飯 鰆の幽庵焼 ﾋﾟｰﾏﾝとｳｲﾝﾅｰのｿﾃｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ すまし汁	オールドファッションﾄﾞｰﾅﾂ
10月24日（土） エネルギー 1500 たんぱく質 59.4	御飯 そぼろ炒め ﾓﾛﾍｲﾔのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鯵の田楽 ひじきの煮物 春菊のﾜｻﾋﾞ醤油和え すまし汁 ﾌﾙｰﾂ	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 じゃが芋とﾂﾅの炒め物 白菜の和風ｻﾗﾀﾞ 味噌汁	黒糖蒸しﾊﾟﾝ
10月25日（日） エネルギー 1489 たんぱく質 61.1	御飯 厚焼卵 ﾎｳﾚﾝ草の磯和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	～海鮮ちらし寿司～ 海鮮ちらし寿司 かぶのふろふき すまし汁 ﾌﾙｰﾂ	御飯 豆腐の中華うま煮 ﾋﾞｰﾌﾝ炒め 小松菜の中華和え 中華ｽｰﾌﾟ	ﾚﾓﾝｹｰｷ

【MEMO】