



	朝食	昼食	夕食	15時
10月4日 (月) エネルギー 1521 たんぱく質 61	御飯 ブロッコリーの炒め物 モロヘイヤのシソ風味 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 擬製豆腐 肉野菜炒め ポトサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 ぶり大根 青梗菜の炒め物 蒸し茄子のドレッシングかけ すまし汁	乳菓まんじゅう
10月5日 (火) エネルギー 1451 たんぱく質 46.1	御飯 ガンモと野菜の煮物 ホウレン草とカニカマのサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	きつねうどん ぜんまいと竹輪の煮物 白菜の和風サラダ フルーツ	御飯 肉団子の酢豚風 中華旨煮 モヤシの中華和え 中華スープ	メープルプチケーキ
10月6日 (水) エネルギー 1597 たんぱく質 58.3	御飯 ひじきの煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 メンチカツ 南瓜とレーズンのレモン煮 カリフラワーとチーズサラダ 味噌汁 フルーツ	わかめ御飯 しいらのミン焼 いんげんの炒め物 カブとワカメの梅和え 味噌汁	チョコワッフル
10月7日 (木) エネルギー 1462 たんぱく質 55.5	食パン Caたっぷりオムレツ モヤシの胡麻ドレッシング ジャム スープ 牛乳	御飯 牛肉とセロリの中中華炒め 冬瓜の煮物 おぐらの辛子和え 中華スープ フルーツ	御飯 サバの塩焼 車麩の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁	黒糖まんじゅう
10月8日 (金) エネルギー 1526 たんぱく質 59.7	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 生揚げの卵とじ 豚肉と野菜の味噌炒め モスクの酢の物 すまし汁 フルーツ	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 里芋の含め煮 青梗菜のなめ茸和え 味噌汁	ミニたい焼
10月9日 (土) エネルギー 1554 たんぱく質 59.2	御飯 ハンパンと野菜煮物 ホウレン草のお浸し のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 たらのパン粉焼 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 豆腐の五目あんかけ ウインナーの野菜炒め トマトとワカメのサラダ 味噌汁	リンゴケーキ
10月10日 (日) エネルギー 1538 たんぱく質 61.7	御飯 ツナ入りスクランブル モヤシの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の旨煮 青梗菜とアサリの炒め物 大根のゆかり和え 味噌汁 フルーツ	御飯 メルルーサの中華風照焼 茄子の生姜煮 キャベツの中華ドレッシング 中華スープ	マンゴーフリン

【MEMO】

