



	朝食	昼食	夕食	15時
10月11日 (月) エネルギー 1525 たんぱく質 57.1	御飯 小松菜と油揚げの煮浸し インゲンとコーンのサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳 	御飯 ホキのチリソース風 ピーマン炒め アスパラのお浸し スープ フルーツ	御飯 肉野菜炒め つみれの薄くず煮 カリフラワーのマリネ 味噌汁	バームクーヘン
10月12日 (火) エネルギー 1495 たんぱく質 58.7	御飯 南瓜の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のさらさ蒸し 茄子とピーマンの甘辛炒め インゲンの磯和え 味噌汁 フルーツ	御飯 さわらのゆず味噌焼 きのこのソテー オクラお浸し すまし汁 	抹茶どら焼
10月13日 (水) エネルギー 1540 たんぱく質 62	御飯 ガンモとカブの煮物 キャベツと竹輪の和え物 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 麻婆豆腐 餃子 モロヘイヤの中華和え 中華スープ フルーツ 	御飯 赤魚の煮付け 青梗菜の炒め物 モヤシの甘酢和え 味噌汁	ミカンフルチェ
10月14日 (木) エネルギー 1526 たんぱく質 63.9	御飯 玉子ロール 小松菜の柚子浸し 鯛味噌 味噌汁 牛乳 	御飯 マスの蒲焼 白菜とサツマ揚げの煮浸し カリフラワーのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉とコーンのクリームシチュー 大根のバター醤油炒め インゲンとツナのサラダ 味噌汁	吹雪まんじゅう
10月15日 (金) エネルギー 1428 たんぱく質 53.7	御飯 ハムと野菜の炒め物 かぶのサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	塩ラーメン 里芋のペーコンソテー 青梗菜とカニカマの中華和え フルーツ	御飯 ふくさ卵焼 ホウレンソウの炒め煮 春雨サラダ すまし汁	クレープ 
10月16日 (土) エネルギー 1737 たんぱく質 50	御飯 なすの煮物 セロリとモヤシのフレンチサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 コロツケ(2種) レンコンと竹輪の炒め煮 キュウリとワカメの酢の物 味噌汁 フルーツ	御飯 ミートボールのコンソメ煮 ブロッコリーのチーズ焼 人参サラダ ポタージュ	人形焼(柚子あん)
10月17日 (日) エネルギー 1584 たんぱく質 61.8	食パン スクランブルエッグ ポテトサラダ ジャム スープ 牛乳	御飯 鶏肉の照焼 南瓜の甘辛煮 ブロッコリーの胡麻和え すまし汁 フルーツ	御飯 ぶりの煮付け 里芋の炒め物 茄子のドレッシングかけ 味噌汁 	チョコレートナッツ

【MEMO】

