



| | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 15時 |
|--------------------------|---|---|--|----------------|
| 10月18日 (月) | 御飯 ホウレン草の煮浸し 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳 | 御飯 豆腐ステーキ・メンタイソース マカロニソテー 大根サラダ コンソメスープ フルーツ | 御飯 豚肉の生姜焼 さつま芋とエンドウの煮物 アスパラの酢味噌かけ すまし汁 | パンナコッタ |
| エネルギー 1513 たんぱく質 57.3 | | | | |
| 10月19日 (火) | 御飯 肉詰めいなりの煮物 春菊のシラス和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 カニ玉 シューマイ 春雨中華サラダ 中華スープ フルーツ | 御飯 魚の塩焼(サバ) カリフラワーのカレー風味煮 キャベツとトマトのサラダ 味噌汁 | ドームケーキ(カスタード) |
| エネルギー 1634 たんぱく質 55.7 | | | | |
| 10月20日 (水) | 御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 オクラお浸し 梅びしお 味噌汁 牛乳 | 山菜とろろそば じゃが芋金平 白菜の和風サラダ フルーツ | 御飯 生揚げと青菜のチャンプル かぶの含め煮 ごぼうサラダ 味噌汁 | 今川焼 |
| エネルギー 1496 たんぱく質 55.9 | | | | |
| 10月21日 (木) | 食パン フレンチオムレツ 小松菜とカニカマのサラダ ジャム スープ 牛乳 | 御飯 魚の山椒煮(メバル) 南瓜とハムのソテー 大根のレモン和え 味噌汁 フルーツ | 御飯 鶏とセロリの中華炒め 青梗菜の中華旨煮 カリフラワーのボン酢かけ 中華スープ | ワッフル |
| エネルギー 1441 たんぱく質 60.2 | | | | |
| 10月22日 (金) | 御飯 ハンパンの煮物 カブとワカメのサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳 | 御飯 ポークソテー・リンゴソース じゃが芋のトマト煮 スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ | 御飯 海老団子と野菜の炒め煮 ピーマンとウインナーのソテー ブロッコリーのチーズサラダ コーンポタージュ | 黒糖ケーキ |
| エネルギー 1619 たんぱく質 53.9 | | | | |
| 10月23日 (土) | 御飯 大根の炒り煮 インゲンのクミ和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳 | 御飯 回鍋肉 アスパラとツナの炒め物 ゼンマイのナムル 味噌汁 フルーツ | 御飯 魚の卵とじ(タラ) レンコンのベーコン炒め きゅうりの和え物 味噌汁 | もみじまんじゅう(クリーム) |
| エネルギー 1527 たんぱく質 57.3 | | | | |
| 10月24日 (日) | 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 魚の田楽(あじ) ひじきの煮物 春菊のワサビ醤油和え すまし汁 フルーツ | 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ダ 味噌汁 | 黒ゴマプリン |
| エネルギー 1452 たんぱく質 59.1 | | | | |

【MEMO】

