



	朝食	昼食	夕食	15時
10月25日 (月)	御飯 厚焼卵 ホウレン草の磯和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 茄子とエリンギの炒め物 白菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ	御飯 魚の香味焼(さわら) 里芋と大豆の煮物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	レモンケーキ
エネルギー 1553 たんぱく質 62.3				
10月26日 (火)	御飯 揚げホールの煮物 オクラのドレッシング和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	牛すき煮うどん 青梗菜とアサリの炒り煮 キュウリとカブの甘酢 フルーツ	御飯 鶏肉のハニーマスタードソース カリフラワーのミルク煮 キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ	まんじゅう
エネルギー 1408 たんぱく質 57.5				
10月27日 (水)	御飯 小松菜の卵炒め 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 揚魚の野菜あん 豚肉と大根の煮物 モロヘイヤのゆかり和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豆腐の中華うま煮 ピーマン炒め 小松菜の中華和え 中華スープ	スイスロール
エネルギー 1565 たんぱく質 63.4				
10月28日 (木)	御飯 竹輪の野菜炒め モヤシのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ハンバーグトマトソース さつま芋のレーズン煮 マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 魚のさらさ蒸し(しいら) レンコンと切昆布の炒り煮 ホウレン草の錦糸和え 味噌汁	パンケーキ
エネルギー 1535 たんぱく質 58.5				
10月29日 (金)	食パン ポテトとウインナーのソテー アスパラのサラダ ジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 魚の黄金煮(ホキ) カブの炒め 春菊の辛子和え 味噌汁 フルーツ	御飯 里芋と高野豆腐の煮物 小松菜とコーンの炒め物 ヒジキ和風サラダ すまし汁	プチケーキ
エネルギー 1447 たんぱく質 58.8				
10月30日 (土)	御飯 もやしの桜海老炒め ホウレン草のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 肉豆腐 冬瓜のあんかけ キュウリとワカメの酢の物 かき玉汁 フルーツ	御飯 魚の胡麻だれ焼(さば) 南瓜のはちみつ煮 カリフラワーのサラダ 味噌汁	人形焼
エネルギー 1493 たんぱく質 57.5				
10月31日 (日)	御飯 ミートオムレツ なすの生姜和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	チキンカレー アスパラとハムの炒め物 スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 豚肉のソース炒め 野菜の蒸し煮 かぶの柚子味噌和え 味噌汁	ドーナツ
エネルギー 1627 たんぱく質 55.6				

【MEMO】

