10月

メニュー（7日間）

令和4年10月3日　～　令和4年10月9日　【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月3日（月） エネルギー 1449 たんぱく質 59.3	御飯 揚げﾎﾞｰﾙの煮物 ｲﾝｹﾞﾝのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ﾒﾊﾞﾙのきのこあんかけ 小松菜の煮浸し ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え すまし汁 ﾌﾙｰﾂ	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 キャベツのあさり炒め ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ワッフル
10月4日（火） エネルギー 1457 たんぱく質 48.2	御飯 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 白菜の和風ｻﾗﾀﾞ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 ﾒﾝﾁｶﾂ 南瓜とﾚｰｽﾞﾝのﾚﾓﾝ煮 ｶﾌﾞの酢味噌和え ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ	御飯 ぶり大根 青梗菜の炒め物 ﾓﾔｼのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え すまし汁	ﾌﾙｰﾂみつ豆
10月5日（水） エネルギー 1399 たんぱく質 58.6	御飯 ｶﾞﾝﾓと野菜の煮物 ﾎｳﾚﾝ草とｶﾆｶﾏのｻﾗﾀﾞ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 冬瓜の煮物 春菊の青じそ和え 中華ｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ	御飯 ｼｲﾗのﾐﾘﾝ焼 ｲﾝｹﾞﾝの炒め物 蒸し茄子のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ 味噌汁	ｼﾌｫﾝｹｰｷ
10月6日（木） エネルギー 1476 たんぱく質 59.3	食パン 目玉焼 ﾓﾔｼの胡麻ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ いちごｼﾞｬﾑ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 牛乳	★戦国武将物語　長野県 野沢菜ご飯 ﾏｽの七味焼き ｾﾛﾘと油揚の炒め煮 春菊の白和え きのこ汁 ﾘﾝｺﾞﾌﾙｰﾁｪ	御飯 肉団子の酢豚風 小松菜の中華旨煮 ｶﾌﾞの梅和え 中華ｽｰﾌﾟ	ミニたい焼
10月7日（金） エネルギー 1417 たんぱく質 61.4	御飯 ひじきの煮物 納豆･長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 ｻﾜﾗの生姜煮 肉野菜炒め ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 車麩の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 味噌汁	水羊羹(芋)
10月8日（土） エネルギー 1482 たんぱく質 58.7	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 生揚の卵とじ キャベツのあさり炒め ﾓｽﾞｸの酢の物 すまし汁 ﾌﾙｰﾂ	御飯 ｻﾊﾞのﾊﾞﾀｰ醤油ｿｰｽ 里芋の含め煮 青梗菜のなめ茸和え 味噌汁	抹茶ﾌﾟﾘﾝ
10月9日（日） エネルギー 1407 たんぱく質 58.1	御飯 ﾊﾝﾍﾟﾝと野菜煮物 小松菜のお浸し のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ﾀﾗのﾊﾟﾝ粉焼 ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰｿﾃｰ 白菜と人参のｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ	御飯 五目豆腐煮 ﾎｳﾚﾝ草のｿﾃｰ ｷｬﾍﾞﾂのﾎﾟﾝ酢和え 味噌汁	やわらかおかき(のり塩)

【MEMO】