



| | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 15時 |
|---|---|---|---|-------------|
| 10月10日(月) スポーツの日 エネルギー 1473 たんぱく質 59.3 | 御飯 ツナ入りスクランブル インゲンとコーンのサラダ 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 シイラの中華風照焼 茄子の生姜煮 キャベツの中華ドレッシング 中華スープ | 栗まんじゅう |
| 10月11日(火) エネルギー 1493 たんぱく質 51.3 | 御飯 小松菜と油揚げの煮浸し 白菜の和風サラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳 | 御飯 コロツケ2種(ミート・コーン) レンコンと竹輪の炒め煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 フルーツ | 御飯 マスの蒲焼 かぶの煮物 カリフラワーのマリネ 味噌汁 | マンゴープリン |
| 10月12日(水) エネルギー 1414 たんぱく質 55.7 | 御飯 南瓜の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳 | カレーうどん 里芋のベーコンソテー インゲンの磯和え フルーツ | 御飯 サワラのゆず味噌焼 きのこのソテー オクラお浸し すまし汁 | 水羊羹(栗) |
| 10月13日(木) エネルギー 1573 たんぱく質 62.1 | 御飯 玉子ロール キャベツと竹輪の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 麻婆豆腐 大学芋 ホウレン草とカニカマのサラダ 中華スープ フルーツ | 御飯 マスの煮付け 豚肉と青梗菜の炒め物 モヤシの甘酢和え 味噌汁 | 黒糖まんじゅう |
| 10月14日(金) エネルギー 1460 たんぱく質 56.8 | 御飯 豚肉と茄子の煮物 小松菜の柚子浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 メバルの塩麴焼 ホウレン草の炒め煮 春雨サラダ すまし汁 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 コンソメスープ | メープルプチケーキ |
| 10月15日(土) エネルギー 1546 たんぱく質 57.1 | 御飯 ガンモとカブの煮物 セロリとモヤシのフレンチサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳 | 御飯 ふくさ卵焼 茄子とピーマンの甘辛炒め ブロッコリーの和風和え 味噌汁 フルーツ | 御飯 豆腐ステーキ・メンタイソース 五目煮豆 マカロニサラダ 味噌汁 | ようかんロール |
| 10月16日(日) エネルギー 1364 たんぱく質 60.2 | 食パン ホークベーンズ モヤシの胡麻和え マーメイド コンソメスープ 牛乳 | 御飯 ホキのチリソース風 ピーマン炒め キュウリとワカメの酢の物 中華スープ フルーツ | 御飯 鶏肉のマーメイド照焼 白菜とサツマ揚げの煮浸し 人参サラダ 味噌汁 | おやつバイキング |

【MEMO】

