



	朝食	昼食	夕食	15時
10月17日(月)	御飯 ミートオムレツ 白菜のお浸し のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のソースかけ 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 ブリの煮付け 里芋の炒め物 茄子のドレッシングかけ 味噌汁	ヨーグルトケーキ
エネルギー 1488 たんぱく質 61.3				
10月18日(火)	御飯 ホウレン草の煮浸し 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	ワンタンメン じゃが芋の煮物 大根と胡瓜の和え物 フルーツ	御飯 豚肉の生姜焼 さつまいもとエンタウの煮物 菜の花の酢味噌和え すまし汁	チョコレートナッツ
エネルギー 1381 たんぱく質 53.7				
10月19日(水)	御飯 肉詰めいなり煮 春菊のシラス和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 シイラのタルタルソースかけ カリフラワーのガー風味煮 キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 カニ玉 シューマイ 春雨中華サラダ 中華スープ	コーヒーゼリー
エネルギー 1442 たんぱく質 53.4				
10月20日(木)	御飯 サツマイモと野菜の炒め物 白菜のツナ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ミートボールのコンソメ煮 ブロッコリー・カリフラワー煮 オクラお浸し コーンポタージュ フルーツ	御飯 サバの塩焼 かぶの味噌煮 ごぼうサラダ すまし汁	パンケーキ 
エネルギー 1470 たんぱく質 53.5				
10月21日(金)	御飯 もやしのそぼろ炒め インゲンのクルミ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 メバルの山椒煮 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 カリフラワーのホン酢かけ 中華スープ	吹雪まんじゅう
エネルギー 1457 たんぱく質 57.2				
10月22日(土)	御飯 ハンパンの煮物 かぶの和風和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 ホークソテー・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 サワラの西京焼 レンコンのソテー モヤシのお浸し 味噌汁	黒糖ケーキ
エネルギー 1448 たんぱく質 57.7				
10月23日(日)	食パン スクランブルエッグ 小松菜とカニカマのサラダ ピーナツクリーム コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏肉の照焼 青梗菜の炒め物 角切さつまいもフレンチサラダ 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 味噌汁	黒ゴマプリン
エネルギー 1528 たんぱく質 56.7				

【MEMO】

