

	朝食	昼食	夕食	15時
10月24日(月)	御飯 大根の炒り煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 シラの田楽 ひじきの煮物 春菊のワサビ醤油かけ すまし汁 フルーツ	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 茄子とエリンギの炒め物 オクラの生姜和え 味噌汁	ロールケーキ
エネルギー たんぱく質	1376 59.5			
10月25日(火)	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 豚肉のしぐれ煮 南瓜のはちみつ煮 カリフラワーのサラダ 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	ソフトアメリカンワッフル
エネルギー たんぱく質	1410 54.7			
10月26日(水)	御飯 揚げホールの煮物 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 酢鶏 青梗菜とアサリの炒り煮 ゼンマイのナムル 中華スープ フルーツ	御飯 サワラの香味焼 レンコンと切昆布の炒り煮 玉葱の梅かつお和え 味噌汁	プリン
エネルギー たんぱく質	1519 62.8			
10月27日(木)	御飯 小松菜の卵炒め カブとワカメのサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 揚魚の野菜アン(タ) 豚肉と大根の煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁 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 たんぱく質	1435 56.6			
10月28日(金)	御飯 竹輪の野菜炒め もやしのしそ風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	★肉の日(前倒し) 御飯 チキンステーキ 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 カレイのさらさ蒸し 里芋と大豆の煮物 ホウレン草の錦糸和え 味噌汁	パンケーキ(抹茶クリーム)
エネルギー たんぱく質	1460 57.3			
10月29日(土)	食パン ポテトとウインナーのソテー 茄子のマリネ りんごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 ホキのマヨネーズ焼 カブの炒め物 春菊の辛子和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉のソース焼 キャベツのカレー風蒸し煮 ヒジキ和風サラダ コンソメスープ	チョコプリン
エネルギー たんぱく質	1398 58.4			
10月30日(日)	御飯 もやしの桜海老炒め ホウレン草のお浸し のりの佃煮 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 サバの胡麻だれ焼 じゃが芋とツナの炒め物 菜の花の白和え 味噌汁	コーヒーロール
エネルギー たんぱく質	1458 61.0			

【MEMO】

