

	朝食	昼食	夕食	15時
10月2日 (月) エネルギー 1438 たんぱく質 58.6	御飯 サツマアゲと青梗菜の炒め物 じゃが芋のサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 鶏の治部煮 インゲンとツナの炒め物 大根のゆず風味 味噌汁 フルーツ	御飯 ふくさ卵焼 春雨の旨煮 オクラのドレッシング和え 中華スープ	いちごフルーチェ
10月3日 (火) エネルギー 1576 たんぱく質 64.2	御飯 茄子の炒め煮 カリフラワーのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	★健幸御膳 银杏ご飯 マスのバター醤油風味炒め 小松菜のしらす煮 人参サラダ 味噌汁 マスカットゼリー	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 キャベツのあさり炒め シエルマカロニサラダ 味噌汁	スイスロール(バニラ)
10月4日 (水) エネルギー 1409 たんぱく質 60.4	食パン ブロッコリーの炒め物 白菜の和風サラダ チョコレートクリーム コンソメスープ 牛乳	御飯 ぶり大根 青梗菜の炒め物 もやしのピーナツ和え すまし汁 フルーツ	御飯 擬製豆腐 ぜんまいと竹輪の煮物 春菊の青じそ和え 味噌汁	シヨコラブケーキ
10月5日 (木) エネルギー 1523 たんぱく質 58.7	御飯 なすと挽肉のソテー 菜の花の和風和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の酢豚風 中華旨煮 春雨の中華サラダ 中華スープ フルーツ	御飯 メバルの生姜煮 肉野菜炒め なめ茸おろし 味噌汁	メープルパンケーキ
10月6日 (金) エネルギー 1320 たんぱく質 53.4	御飯 目玉焼 モヤシの胡麻ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 揚げタラのキノコあんかけ 小松菜の煮浸し カブの酢味噌かけ すまし汁 フルーツ	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 里芋の含め煮 青梗菜のお浸し 味噌汁	水羊羹(芋)
10月7日 (土) エネルギー 1591 たんぱく質 49.5	御飯 ひじきの煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 クリーミーコロッケと野菜コロッケ 南瓜とレーズンのレモン煮 オクラのボン酢和え コンソメスープ フルーツ	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 大根と人参の煮付け ブロッコリーのチーズサラダ 中華スープ	黒糖まんじゅう
10月8日 (日) エネルギー 1424 たんぱく質 53.5	御飯 ハンパンと野菜煮物 ホウレン草とカニカマのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の旨煮 車麩の煮物 カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁 フルーツ	御飯 シルバーのミン焼 いんげんの炒め物 カブの梅和え 味噌汁	やわらかおかき

【MEMO】

