

	朝食	昼食	夕食	15時
10月9日 (月)  エネルギー 1526 たんぱく質 60.4	御飯 ガンモと野菜の煮物 小松菜のお浸し のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 タラのパン粉焼 スパゲティソース 白菜と人参のサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 五目豆腐煮 ウィナーの野菜炒め カブとワカメのサラダ 味噌汁 	もみじまんじゅう(クリーム)
10月10日 (火) エネルギー 1499 たんぱく質 59.8	食パン スクランブルエッグ インゲンとコーンのサラダ ピーナッツクリーム コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏肉の生姜焼 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 サバの中華風照焼 なすの煮物 キャベツの中華ドレッシング 中華スープ	黒ゴマプリン
10月11日 (水) エネルギー 1479 たんぱく質 59.8	御飯 小松菜と油揚げの煮浸し モヤシの胡麻和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 メバルの塩麹焼 里芋のベーコンソテー カリフラワーの和風和え 味噌汁 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 	プチあんどうナッツ
10月12日 (木) エネルギー 1420 たんぱく質 59.4	御飯 南瓜の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のさらさ蒸し 茄子とピーマンの甘辛炒め インゲンの磯和え 味噌汁 フルーツ 	御飯 シルバーのゆず味噌焼 豚肉と青梗菜の炒め物 モヤシとワカメの酢味噌和え すまし汁	抹茶パンケーキ
10月13日 (金) エネルギー 1588 たんぱく質 61.3	御飯 肉詰めいなりの煮物 モヤシのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ミートボールのコンソメ煮 小松菜の炒め物 豆サラダ コーンポタージュ フルーツ 	御飯 マスの蒲焼 白菜とサツマ揚げの煮浸し オクラお浸し 味噌汁	黒糖蒸しパン
10月14日 (土) エネルギー 1425 たんぱく質 58.7	御飯 ハンパンの煮物 キャベツと竹輪の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 ホキのチリソース風 ピーファン炒め ブロッコリーのナムル 中華スープ フルーツ	御飯 豚肉の生姜炒め つみれの薄くず煮 カリフラワーのマリネ 味噌汁	まんじゅう
10月15日 (日) エネルギー 1579 たんぱく質 61.3	御飯 厚焼卵 小松菜の和え物 梅びしお 味噌汁 牛乳 	御飯 麻婆豆腐 春巻き揚げ ほうれん草のサラダ 中華スープ フルーツ 	御飯 ブリの煮付け きのこのソテー モヤシの甘酢和え 味噌汁	ソフトワッフル

[MEMO]

