



	朝食	昼食	夕食	15時
10月16日 (月)	御飯 シラスとカリフラワーの炒め物 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の照焼 レンコンと竹輪の炒め煮 キュウリとワカメの酢の物 味噌汁 フルーツ	御飯 中華風卵焼 南瓜とベーコンのソテー ブロッコリーの胡麻和え すまし汁	チョコプリン
エネルギー たんぱく質	1464 63			
10月17日 (火)	御飯 ミートオムレツ 茄子のドレッシングかけ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 ランチカツ マカロニのトマト煮 人参サラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 マスの塩焼 じゃが芋の煮物 キノコのおろし和え 味噌汁	豆乳ドーナツ
エネルギー たんぱく質	1442 513			
10月18日 (水)	御飯 ホウレン草の煮浸し 豆サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	★スマイルホリデー神奈川 シラスと梅の海苔段々ご飯 豚肉の味噌漬焼 シューマイ 板わさ けんちん汁 マンゴープリン	御飯 豆腐ステーキ・メンタイソース キャベツとベーコンのソテー 春雨中華サラダ 中華スープ	ミニたい焼
エネルギー たんぱく質	1618 66.6			
10月19日 (木)	御飯 豚肉と茄子の煮物 春菊のシラス和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ホキのタルタルソース焼 カリフラワーのカレー風味煮 オクラお浸し コンソメスープ フルーツ	御飯 生揚げと野菜の炒め物 南瓜のはちみつ煮 大根と胡瓜の和え物 味噌汁	メープルプッチケーキ
エネルギー たんぱく質	1418 55.4			
10月20日 (金)	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 インゲンのピーナッツ和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	なめこそば(温) 牛肉とキャベツの味噌炒め ブロッコリーのサラダ フルーツ	御飯 サバの胡麻醤油焼 かぶの味噌煮 菜の花の錦糸和え すまし汁	抹茶どらやき
エネルギー たんぱく質	1405 62.1			
10月21日 (土)	バターロール スクランブルエッグ 小松菜のサラダ りんごジャム コンソメスープ 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 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	コーヒーゼリー
エネルギー たんぱく質	1500 58.4			
10月22日 (日)	御飯 ガンモとカブの煮物 インゲンのクルミ和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	キーマカレー ブロッコリーの炒め物 モヤシのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏肉の中華炒め 青梗菜の中華旨煮 カリフラワーの中華ドレッシング 中華スープ	ドームケーキ(ロシアン)
エネルギー たんぱく質	1530 52.1			

【MEMO】

