

			10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)
朝			芋粥 小松菜の煮浸し フルーツ缶(マンゴー)	かに雑炊 豚じゃが フルーツ缶(りんご)	卵雑炊 かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ缶(洋梨)	ごはん 白菜の炒め煮 おぼろ汁 ふりかけ(たらこ)
			エネルギー 283kcal 食塩 0.6g	エネルギー 388kcal 食塩 1.2g	エネルギー 382kcal 食塩 1g	エネルギー 291kcal 食塩 1.6g
昼			赤飯 ますのちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 フルーツ缶(黄桃) きのこ汁	ごはん 鶏肉の生姜焼き 高野豆腐の含め煮 フルーツ缶(パイン) みそ汁	きのこごはん 松風焼き 畑菜の錦糸和え フルーツ缶(ミックス) お吸い物	ごはん メバルの揚げ浸し 五目おから フルーツ缶(黄桃) みそ汁
			エネルギー 591kcal 食塩 2.9g	エネルギー 497kcal 食塩 3.1g	エネルギー 557kcal 食塩 3.4g	エネルギー 609kcal 食塩 2.9g
おやつ			コーヒーゼリー	いちごゼリー	抹茶ゼリー	マスカットゼリー
			エネルギー 46kcal 食塩 0g	エネルギー 46kcal 食塩 0g	エネルギー 46kcal 食塩 0g	エネルギー 47kcal 食塩 0g
タ			ごはん 牛すき煮 いんげんとツナの炒め物 卵豆腐	ごはん 白身魚の中華甘酢あん 青梗菜とえびの旨煮 マカロニサラダ	ごはん さわらの香味焼き さつま芋と昆布の煮物 白菜のさっぱり和え	ごはん 豚肉と温野菜のねぎだれ 冬瓜の信田煮 ほうれん草の磯和え
			エネルギー 587kcal 食塩 2.7g	エネルギー 575kcal 食塩 2.4g	エネルギー 521kcal 食塩 1.9g	エネルギー 561kcal 食塩 2.3g

	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
朝	中華雑炊 大豆五目煮 フルーツ缶(パイン)	ごはん 厚揚げの味噌炒め すまし汁 ふりかけ(かつお)	鮭雑炊 干草焼き フルーツ缶(白桃)	かに雑炊 ほうれん草の煮浸し フルーツ缶(洋梨)	卵雑炊 里芋の揚げ出し フルーツ缶(黄桃)	鶏雑炊 豚肉と野菜の甘辛炒め フルーツ缶(りんご)	ごはん 人参のきんぴら すまし汁 ふりかけ(うめ)
	エネルギー 355kcal 食塩 1.1g	エネルギー 441kcal 食塩 1.8g	エネルギー 345kcal 食塩 0.9g	エネルギー 282kcal 食塩 1.3g	エネルギー 437kcal 食塩 0.9g	エネルギー 362kcal 食塩 0.7g	エネルギー 364kcal 食塩 1.9g
昼	ごはん ほっけの生姜醤油焼き 里芋の煮っころがし フルーツ缶(キウイ) みそ汁	ごはん トンテキ ほうれん草とかまぼこの和え物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁	手作りビーフカレー キャベツのサラダ フルーツ缶(ミックス) 福神漬け	ごはん しいらのカレームニエル ジャーマンポテト フルーツ缶(みかん) コンソメスープ	とんこつラーメン 青菜の中華炒め 春雨のサラダ フルーツ缶(ミックス)	ごはん さばのみそ焼き 小松菜の和え物 フルーツ缶(パイン) お吸い物	ごはん 豚肉のポン酢炒め ほうれん草の錦糸和え フルーツ缶(みかん) みそ汁
	エネルギー 489kcal 食塩 2.6g	エネルギー 595kcal 食塩 3g	エネルギー 582kcal 食塩 3.7g	エネルギー 499kcal 食塩 2.4g	エネルギー 516kcal 食塩 4.7g	エネルギー 513kcal 食塩 2.2g	エネルギー 581kcal 食塩 3.1g
おやつ	ライチゼリー	青りんごゼリー	ぶどうゼリー	赤メロンゼリー	オレンジゼリー	ピーチゼリー	コーヒーゼリー
	エネルギー 67kcal 食塩 0g	エネルギー 46kcal 食塩 0g	エネルギー 47kcal 食塩 0g	エネルギー 67kcal 食塩 0g	エネルギー 47kcal 食塩 0g	エネルギー 46kcal 食塩 0g	エネルギー 46kcal 食塩 0g
タ	ごはん ビーフシチュー いんげんとベーコンの炒め物 ピクルス	ごはん あじの塩麹焼き きんぴらごぼう きゅうりの生姜醤油和え	ごはん 鶏肉のタルタル焼き ちくわと大根の煮物 ブロッコリーの和え物	ごはん 回鍋肉 えび焼売 青梗菜の中華和え	ごはん さわらの南部焼き レバーの炒め物 ほうれん草のなめたけ和え	ごはん 洋風卵焼き 冬瓜とえびのコンソメ煮 玉ねぎと人参のレモン風味サラダ	ごはん 白身魚のバジル焼き かぼちゃの煮物 白菜サラダ
	エネルギー 597kcal 食塩 2.3g	エネルギー 425kcal 食塩 1.9g	エネルギー 533kcal 食塩 2g	エネルギー 658kcal 食塩 2.3g	エネルギー 5.7kcal 食塩 2.1g	エネルギー 586kcal 食塩 2.4g	エネルギー 516kcal 食塩 1.6g

	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)			
朝	芋粥 豚肉と野菜の炒め煮 フルーツ缶(洋梨)	ごはん 切干大根の炒り煮 みそ汁 ふりかけ(しそ)	中華雑炊 かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ缶(りんご)	鮭雑炊 厚揚げのおろし煮 フルーツ缶(みかん)	 10月15日は「地産地消メニュー」の日 今回は、メインの「豚肉の中華炒め」に滋賀県産の「たまねぎ」と「ピーマン」を使用しています。 夏が旬のピーマンですが、意外にも寒さに強く、秋にもおいしい実をつけるそうです。 おたのしみに♪ 		
	エネルギー 346kcal 食塩 0.9g	エネルギー 371kcal 食塩 1.9g	エネルギー 353kcal 食塩 1.2g	エネルギー 411kcal 食塩 1.1g			
昼	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め フルーツ缶(黄桃) 中華スープ	ごはん ハンバーグ カリフラワーサラダ フルーツ缶(キウイ) コンソメスープ	ごはん メバルのごま醤油焼き れんこんきんぴら フルーツ缶(パイン) みそ汁	ごはん 豚肉の中華炒め ほうれん草の中華サラダ フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ			
	エネルギー 633kcal 食塩 3.8g	エネルギー 551kcal 食塩 2.9g	エネルギー 509kcal 食塩 2.9g	エネルギー 528kcal 食塩 2.9g			
おやつ	いちごゼリー	抹茶ゼリー	マスカットゼリー	ライチゼリー			
	エネルギー 46kcal 食塩 0g	エネルギー 46kcal 食塩 0g	エネルギー 47kcal 食塩 0g	エネルギー 67kcal 食塩 0g			
タ	ごはん 鶏肉のゆず醤油ソース 大根とさつま揚げの炒め煮 しろなのごま和え	ごはん あじの香味焼き 肉じゃが 二色浸し	ごはん チキンカツ 冬瓜のえびあんかけ ブロッコリーの和風マヨネーズ和え	ごはん 黄金かれいの焼き浸し さつま芋甘煮 オクラの和え物			
	エネルギー 480kcal 食塩 2.1g	エネルギー 540kcal 食塩 2g	エネルギー 598kcal 食塩 2.1g	エネルギー 501kcal 食塩 1.9g			

※献立は一部変更になる場合があります※