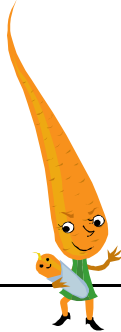


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
11月14日(木) 	麦飯 味噌汁 茄子の炒め煮 しその実わかめ【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯 鯖の立田揚げ 清汁 ちしゃもみ【胡瓜の和え物】 柿【甘夏缶】	御飯 鶏肉の酢醤油煮 里芋のごま煮【里芋の煮物】 ほうれん草の白和え 桜漬【しその実漬ペースト】
	エネルギー: 518 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 584 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 592 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 3
11月15日(金) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 ふりかけ【うめびしお】 牛乳	カレーライス 春雨スープ キャベツサラダ みかん【みかんゼリー】 	御飯 白身魚の南部焼き さつま芋のレモン煮 卵豆腐 鉄火らっきょう【うぐいす豆】
	エネルギー: 503 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 601 蛋白質: 18 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 621 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 3
11月16日(土) 	麦飯 味噌汁 かんぴょうの煮物 葉わさび漬【ビワ缶】 牛乳	御飯 カラスカレイのオーロラソースかけ れんこんの甘辛炒め【いんげんの煮物】 もずくの酢の物【胡瓜の酢の物】 レアクリーム杏仁	御飯 牛肉のおろし煮 ビーフンソテー 白菜のわさびじょうゆ和え ゆずみそ 
	エネルギー: 501 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 594 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 620 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 2
11月17日(日) 	オレンジデニッシュパン コンソメスープ いんげんのソテー ヨーグルト【桃ゼリー】 牛乳	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜のそぼろ煮 シーザーサラダ 京わかめ【めかぶ佃煮】 	御飯 鶏肉の山椒焼き うの花炒り【長芋の煮物】 ブロッコリーのおかか和え 刻みたくあん【たくあん漬ペースト】
	エネルギー: 536 蛋白質: 19 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 604 蛋白質: 28 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 582 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 3
11月18日(月) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【白菜の煮物】 のり佃煮 牛乳	御飯 プルコギ ひじきの煮物 長芋の梅肉かけ【山芋とろろ】 フルーツポンチ	御飯 白身魚のクリームソースかけ なすの炒め煮 大根サラダ 菊水漬【オレンジ】
	エネルギー: 508 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 638 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 556 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 3
11月19日(火) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 白身魚のピカタ ワンタンスープ 胡瓜の和え物 りんご【りんごゼリー】 	御飯 ハンバーグ 筍の中華炒め【キャベツの中華炒め】 カリフラワーの甘酢和え 子持昆布【しそわかめ】
	エネルギー: 520 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 5	エネルギー: 542 蛋白質: 25 脂質: 7 塩分相当量: 2	エネルギー: 613 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 2
11月20日(水) 	麦飯 味噌汁 卵焼き ふりかけ【めかぶ佃煮】 牛乳	ちゃんぽん おむすび ツナサラダ 抹茶ミルクゼリー	御飯 鯖の塩焼 南瓜のスープ煮 チンゲン菜のポン酢和え 菜公【甘夏缶】 
	エネルギー: 531 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 570 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 5	エネルギー: 599 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 3

*【 】内は軟菜食・ミキサー食・ソフト食の方の献立です。やむを得ず、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。