

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食																																																				
11月21日(木) 	麦飯 味噌汁 いんげんの煮物 味付のり【のり佃】 牛乳 	御飯 シウマイの甘酢あんかけ もずくスープ ほうれん草のお浸し 栗のムース	御飯 魚の西京焼き リヨネーズポテト 春雨の酢の物 しそ昆布【黄桃缶】 		エネルギー: 463 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 614 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 614 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 3	11月22日(金)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【切干大根の煮物】 福神漬【福神漬ペースト】 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ 大豆の煮物 白菜の中華和え オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 白身魚の生姜煮 きのこソテー【ピーマンソテー】 とろろ芋 甘口たらこ【びわ缶】		エネルギー: 500 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 655 蛋白質: 30 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 535 蛋白質: 30 脂質: 10 塩分相当量: 3	11月23日(土) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【茄子の煮物】 昆布ちりめん【卵ロール】 牛乳	御飯 カラスカレイの朝鮮焼 けんちょう ビーフナムル しその実漬【しその実漬ペースト】	御飯 ポークビーンズ キャベツの炒め物 ごぼうサラダ【レタスサラダ】 黄金いか【キウイ】		エネルギー: 523 蛋白質: 19 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 514 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量: 2	エネルギー: 650 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 2	11月24日(日) 	クロワッサン ワカメスープ キャベツサラダ 桃ゼリー グレープジュース	御飯 たらことチーズの卵焼き にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 胡瓜の中華和え 山川漬【みかん缶】	御飯 赤魚の梅煮 大学芋【さつま芋の煮物】 ブロッコリーのドレッシングあえ しその実わかめ【たくあんペースト】		エネルギー: 469 蛋白質: 8 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 559 蛋白質: 19 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 672 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 4	11月25日(月) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 桜漬【パンプキンサラダ】 牛乳 	御飯 石狩煮 チンゲン菜のソテー ごま豆腐 黒糖蒸しケーキ【黒蜜ゼリー】	御飯 豚肉とわかめの炒め物 カリフラワーの華風煮 シーザーサラダ のり豆【ゆずみそ】 		エネルギー: 488 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 641 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 556 蛋白質: 27 脂質: 16 塩分相当量: 2	11月26日(火) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 うめびしお 牛乳	御飯 焼肉 金平ごぼう【白菜の煮物】 胡瓜の酢味噌和え バナナ【バナナムース】	御飯 白身魚の柚子煮 里芋の煮物 キャベツのごま和え【キャベツの和え物】 葉わさび漬【黄桃缶】		エネルギー: 514 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 639 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 506 蛋白質: 24 脂質: 4 塩分相当量: 3	11月27日(水) 	麦飯 味噌汁 しらたきの煮物【人参の金平】 のり佃煮 牛乳	御飯 鱈の生姜焼 長芋の甘辛煮 チンゲン菜のピーナツ和え コーヒーゼリー	御飯 鶏肉の炊き合わせ 筍の中華炒め【キャベツの中華炒め】 大根なます 金時豆 		エネルギー: 507 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 615 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 546 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 2
	エネルギー: 463 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 614 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 614 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 3																																																				
11月22日(金)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【切干大根の煮物】 福神漬【福神漬ペースト】 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ 大豆の煮物 白菜の中華和え オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 白身魚の生姜煮 きのこソテー【ピーマンソテー】 とろろ芋 甘口たらこ【びわ缶】																																																				
	エネルギー: 500 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 655 蛋白質: 30 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 535 蛋白質: 30 脂質: 10 塩分相当量: 3																																																				
11月23日(土) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【茄子の煮物】 昆布ちりめん【卵ロール】 牛乳	御飯 カラスカレイの朝鮮焼 けんちょう ビーフナムル しその実漬【しその実漬ペースト】	御飯 ポークビーンズ キャベツの炒め物 ごぼうサラダ【レタスサラダ】 黄金いか【キウイ】																																																				
	エネルギー: 523 蛋白質: 19 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 514 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量: 2	エネルギー: 650 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 2																																																				
11月24日(日) 	クロワッサン ワカメスープ キャベツサラダ 桃ゼリー グレープジュース	御飯 たらことチーズの卵焼き にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 胡瓜の中華和え 山川漬【みかん缶】	御飯 赤魚の梅煮 大学芋【さつま芋の煮物】 ブロッコリーのドレッシングあえ しその実わかめ【たくあんペースト】																																																				
	エネルギー: 469 蛋白質: 8 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 559 蛋白質: 19 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 672 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 4																																																				
11月25日(月) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 桜漬【パンプキンサラダ】 牛乳 	御飯 石狩煮 チンゲン菜のソテー ごま豆腐 黒糖蒸しケーキ【黒蜜ゼリー】	御飯 豚肉とわかめの炒め物 カリフラワーの華風煮 シーザーサラダ のり豆【ゆずみそ】 																																																				
	エネルギー: 488 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 641 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 556 蛋白質: 27 脂質: 16 塩分相当量: 2																																																				
11月26日(火) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 うめびしお 牛乳	御飯 焼肉 金平ごぼう【白菜の煮物】 胡瓜の酢味噌和え バナナ【バナナムース】	御飯 白身魚の柚子煮 里芋の煮物 キャベツのごま和え【キャベツの和え物】 葉わさび漬【黄桃缶】																																																				
	エネルギー: 514 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 639 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 506 蛋白質: 24 脂質: 4 塩分相当量: 3																																																				
11月27日(水) 	麦飯 味噌汁 しらたきの煮物【人参の金平】 のり佃煮 牛乳	御飯 鱈の生姜焼 長芋の甘辛煮 チンゲン菜のピーナツ和え コーヒーゼリー	御飯 鶏肉の炊き合わせ 筍の中華炒め【キャベツの中華炒め】 大根なます 金時豆 																																																				
	エネルギー: 507 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 615 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 546 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 2																																																				

*【 】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。