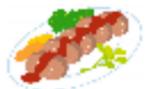
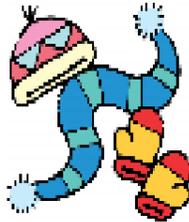


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
11月28日(木) 	麦飯 味噌汁 茄子の炒め煮 菊水漬【スパゲティサラダ】 牛乳	御飯 穴子のかば焼き かき卵汁 ポテトのたらこマヨネーズあえ みかん【みかんゼリー】 	御飯 豆腐ハンバーグ ふきの煮物【里芋の煮物】 レタスサラダ【胡瓜サラダ】 ゆずみそ
	エネルギー: 518 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 560 蛋白質: 18 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 577 蛋白質: 19 脂質: 16 塩分相当量: 2
11月29日(金)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 しそわかめ【昆布佃煮】 牛乳	御飯 メンチカツ 小松菜の煮浸し 胡瓜の酢の物 柚子ゼリー【アセロラゼリー】	御飯 ブリの照り焼き 南瓜のスープ煮 おぐらの酢の物【山芋とろろ】 べったら漬【ふりかけ】 
	エネルギー: 529 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 548 蛋白質: 11 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 640 蛋白質: 26 脂質: 19 塩分相当量: 3
11月30日(土)	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳 	御飯 カラスカレイの粕漬焼 なすの揚げ煮 胡瓜の和え物 キウイフルーツ【パインゼリー】	御飯 肉団子のスープ煮 マカロニソテー カリフラワーの甘酢和え 金時芋甘煮 
	エネルギー: 519 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 559 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 610 蛋白質: 16 脂質: 14 塩分相当量: 3
12月1日(日) 	クリームパン オニオンコンソメスープ ピーマンのソテー りんごゼリー 牛乳 	赤飯 鶏肉の甘酢あんがらめ 清汁 胡瓜のサラダ バナナ【バナナムース】 	御飯 鮭のムニエル キャベツのカレーソテー 冷奴 しその実わかめ【うぐいす豆】 
	エネルギー: 445 蛋白質: 13 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 638 蛋白質: 27 脂質: 19 塩分相当量: 4	エネルギー: 605 蛋白質: 32 脂質: 16 塩分相当量: 3
12月2日(月)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しその実漬【しその実漬ペースト】 牛乳	御飯 白身魚の磯辺焼き さつま芋のレモン煮 トマトのおろし和え フルーチェ 	御飯 ミートローフ キャベツの中華煮 いんげんのごま和え【いんげん和え物】 たいみそ 
	エネルギー: 502 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 636 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 555 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 2
12月3日(火)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 甘口たらこ【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯 鯖の塩焼き のっぺい汁 胡瓜の香り和え スイートポテト【芋ようかん】 	御飯 牛肉の二色巻き たらこスパゲッティー 白菜のゆかり和え みかん【みかんゼリー】 
	エネルギー: 523 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 580 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 570 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 5
12月4日(水) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【豆腐の生姜煮】 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ うの花炒り【切干大根の煮物】 海藻サラダ【キャベツサラダ】 福神漬(無着色)【福神漬ペースト】	御飯 白身魚のカレー焼き 肉じゃが ぬた和え【胡瓜の酢みそ和え】 昆布ちりめん【昆布佃煮】
	エネルギー: 487 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 597 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 588 蛋白質: 29 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。