

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
11月7日(木) 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 梅干し【うめびしお】 牛乳  エネルギー: 464 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4	御飯 白身魚の磯辺焼き 豆腐とトマトの炒め物 とろろ芋 フルーツあんみつ  エネルギー: 617 蛋白質: 29 脂質: 10 塩分相当量: 2	御飯 牛肉のしぐれ煮  ピーマンソテー レタスサラダ【胡瓜サラダ】 たいみそ  エネルギー: 606 蛋白質: 22 脂質: 21 塩分相当量: 2
11月8日(金)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しその実わかめ【卵ロール】 牛乳  エネルギー: 550 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 4	瓦そば おむすび 胡瓜の利久あえ ヨーグルトムース  エネルギー: 582 蛋白質: 20 脂質: 18 塩分相当量: 3	御飯 鯖のぬか炊き えのきの中華炒め【チンゲン菜ソテー】 白菜のゆかり和え 菊水漬【キウイ】  エネルギー: 543 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 3
11月9日(土) 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 かつおふりかけ 牛乳  エネルギー: 506 蛋白質: 17 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の治部煮 にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 キャベツのくるみ和え 金時芋  エネルギー: 622 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 サーモンステーキ  五目煮豆 胡瓜の酢味噌和え しば漬【しば漬ペースト】  エネルギー: 570 蛋白質: 32 脂質: 11 塩分相当量: 2
11月10日(日) 	胚芽ロールパン コンソメスープ ポテトサラダ コーヒーゼリー リンゴジュース  エネルギー: 531 蛋白質: 10 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ さつま芋と切昆布の煮物 大根サラダ 甘口たらこ【ビワ缶】  エネルギー: 577 蛋白質: 30 脂質: 8 塩分相当量: 4	御飯 はんぺんの卵とじ  和風スパゲティー 焼き茄子 らっきょう【うめびしお】  エネルギー: 561 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3
11月11日(月)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【切干大根の煮物】 のり豆【黄桃缶】 牛乳  エネルギー: 527 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 豚肉の生姜焼き 金平ごぼう【ふきの煮物】 もやしの和え物 生どらやき【黒蜜ゼリー】  エネルギー: 661 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 2	御飯 鱈の塩焼き  白菜の中華煮炒め ゆずきのこの酢の物 うにくらげ【ゆずみそ】  エネルギー: 515 蛋白質: 26 脂質: 8 塩分相当量: 5
11月12日(火) 	麦飯 味噌汁 チンゲン菜の炒め煮 しそ昆布【みかん缶】 牛乳  エネルギー: 509 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼き いんげんの煮物 胡瓜の梅肉和え バナナ【バナナムース】  エネルギー: 597 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 2	御飯 おでん  キャベツのたらこ炒め カリフラワーのサラダ 山川漬【福神漬ペースト】  エネルギー: 571 蛋白質: 19 脂質: 14 塩分相当量: 4
11月13日(水) 	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 味付けのり【のり佃】 牛乳  エネルギー: 503 蛋白質: 17 脂質: 6 塩分相当量: 3	牛丼 清汁 トマトサラダ キウイフルーツ【パインゼリー】  エネルギー: 600 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の香草焼き ブロッコリーのクリーム煮 胡瓜の和え物 うめびしお  エネルギー: 599 蛋白質: 26 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。