

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
11月13日(木) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【南瓜の煮物】 野沢菜ちりめん【ふりかけ】 牛乳 エネルギー: 520 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の酢醤油煮 けんちょう アスパラサラダ【胡瓜サラダ】 わかめの磯漬【黄桃缶】  エネルギー: 586 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 3	御飯 ダルマダイの味噌マヨネーズ焼き 里芋の煮物 白菜のゆかり和え りんご【りんごゼリー】 エネルギー: 603 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 2
11月14日(金)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 495 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4	カレーライス はるさめスープ 海藻サラダ【トマトサラダ】 栗のムース【和風プリン栗】	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ 金平ごぼう【キャベツの煮物】 胡瓜の和え物 菜公【洋梨缶】 エネルギー: 521 蛋白質: 28 脂質: 9 塩分相当量: 4
11月15日(土)	麦飯 味噌汁 かんぴょうの煮物 のり佃煮 牛乳 エネルギー: 510 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 カラスカレイの朝鮮焼き 豆腐とトマトの炒め物 ビーフナムル しその実漬【りんご缶】  エネルギー: 547 蛋白質: 28 脂質: 10 塩分相当量: 2	御飯 シューマイの甘酢あんがらめ キャベツの炒め物 ごぼうサラダ【カリフラワーサラダ】 黄金いか【うぐいす豆】 エネルギー: 615 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 3
11月16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 エネルギー: 457 蛋白質: 7 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 たらことチーズの卵焼き ピーマンの炒め物 白菜の中華和え 刻み高菜【たいみそ】 エネルギー: 530 蛋白質: 19 脂質: 17 塩分相当量: 3	御飯 赤魚の柚子煮 大学芋 ブロッコリーのドレッシングあえ しその実わかめ【みかん缶】 エネルギー: 672 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 3
11月17日(月)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 桜漬【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 488 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	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】  エネルギー: 641 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 4	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【ビワ缶】 エネルギー: 590 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 2
11月18日(火)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【キャベツの煮物】 味付のり【のり佃】 牛乳 エネルギー: 476 蛋白質: 15 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の唐揚げ うの花炒り【茄子の煮物】 胡瓜の酢の物 菜公【洋梨缶】 エネルギー: 611 蛋白質: 21 脂質: 21 塩分相当量: 3	御飯 白身魚のカレー焼き 肉じゃが ぬた和え 柿【黄桃缶】  エネルギー: 608 蛋白質: 28 脂質: 10 塩分相当量: 2
11月19日(水) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 べったら漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 516 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 穴子のかば焼【白身魚のかば焼】 かき卵汁 ポテトたらこマヨネーズあえ 和菓子 エネルギー: 623 蛋白質: 18 脂質: 15 塩分相当量: 2	御飯 豆腐ハンバーグ ふきの煮物【長芋の煮物】 もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 ゆずみそ エネルギー: 539 蛋白質: 19 脂質: 11 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。