

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
11月27日(木) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 しその実漬【ふりかけ】 牛乳 エネルギー: 498 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の柚庵焼き ふきの煮物【長芋の煮物】 胡瓜の利休和え フルーチェ  エネルギー: 618 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 2	御飯 ブリのおろし煮 マカロニソテー チンゲン菜のポン酢和え わかめの磯漬【白桃缶】 エネルギー: 584 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 2
11月28日(金)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【がんもの煮物】 味付のり【のり佃】 牛乳  エネルギー: 491 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 豚肉の生姜焼き ポトフ 白菜の即席漬【白菜のおかか和え】 コーヒーゼリー エネルギー: 606 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2	御飯 ダルマダイの西京焼き 金平ごぼう【茄子の煮物】 レタスレモン醤油和え 甘口たらこ【うぐいす豆】 エネルギー: 599 蛋白質: 32 脂質: 14 塩分相当量: 4 
11月29日(土) 	麦飯 味噌汁 卵焼き 菜公【しそわかめ】 牛乳 エネルギー: 559 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 カラスカレイのカレー焼き 南瓜のいところ煮 ゆずきのこ酢の物【胡瓜の酢の物】 甘夏缶【パインゼリー】 エネルギー: 606 蛋白質: 25 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 肉豆腐 筍の中華炒め【キャベツの中華炒め】 もやしナムル【白菜ナムル】 昆布ちりめん【しその実漬ペースト】 エネルギー: 559 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 2 
11月30日(日) 	デニッシュパン コーンポタージュ ツナサラダ だいたいムース【オレンジゼリー】 リンゴジュース エネルギー: 530 蛋白質: 11 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き 大根の煮物 キャベツの磯辺和え ちりめん山椒【めかぶ佃煮】 エネルギー: 534 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 2	御飯 赤魚の味噌煮 たらこスパゲティ ごぼうサラダ【カリフラワーサラダ】 ビワ缶 エネルギー: 601 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 3
12月1日(月) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 葉わさび漬【卵ロール】 牛乳  エネルギー: 501 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 3	赤飯 タイの山椒焼 清汁 胡瓜の酢みそあえ チーズケーキ【レアチーズケーキ】 エネルギー: 642 蛋白質: 35 脂質: 18 塩分相当量: 4	御飯 八宝菜 ひじきの煮物 アスパラサラダ【キャベツサラダ】 みかん【みかんゼリー】  エネルギー: 579 蛋白質: 18 脂質: 19 塩分相当量: 2
12月2日(火)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【チンゲン菜煮物】 山川漬【のり佃】 牛乳 エネルギー: 499 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	御飯 焼肉 うの花炒り【長芋の煮物】 レタスサラダ【トマトサラダ】 ヨーグルト エネルギー: 607 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 2	御飯 スズキの香草焼き ブロッコリーのかにあんかけ 白菜のごま酢和え【白菜の酢の物】 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 600 蛋白質: 26 脂質: 9 塩分相当量: 2
12月3日(水) 	麦飯 味噌汁 かんぴょうの炒め煮 ふりかけ【紅茶ゼリー】 牛乳 エネルギー: 498 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	肉そば おむすび 胡瓜の利久あえ ティラミス【コーヒーゼリー】  エネルギー: 552 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 4	御飯 石狩煮 三色ソテー ポテトサラダ のり豆【うぐいす豆】  エネルギー: 623 蛋白質: 26 脂質: 18 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。