

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
11月6日(木) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【キャベツの煮物】 うめびしお 牛乳 エネルギー: 472 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 4	御飯 白身魚のオーロラソースかけ 長芋の煮物 胡瓜の土佐和え 福神漬【キウイ】 エネルギー: 548 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 ふくさ焼き ワンタンスープ 小松菜の白和え のり豆【うぐいす豆】  エネルギー: 651 蛋白質: 32 脂質: 16 塩分相当量: 3
11月7日(金)	麦飯 味噌汁 切干大根の炒め煮 山菜佃煮【洋梨缶】 牛乳 エネルギー: 516 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 焼肉 れんこんの金平【チンゲン菜の煮物】 レタスサラダ【キャベツサラダ】 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 651 蛋白質: 20 脂質: 22 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】 葉わさび漬【しそわかめ】 エネルギー: 553 蛋白質: 26 脂質: 9 塩分相当量: 2
11月8日(土) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 のり佃煮 牛乳 エネルギー: 517 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 赤魚の野菜あんかけ キャベツのしそ炒め パンプキンサラダ 甘夏缶【ピーチゼリー】 エネルギー: 592 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 2	御飯 マーボー豆腐 さつま芋と昆布の煮物 ツナサラダ しば漬【ゆずみそ】  エネルギー: 624 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 3
11月9日(日) 	オレンジデニッシュ コンソメスープ オムレツ 白桃ヨーグルト 牛乳 エネルギー: 554 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 2	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き たらこスパゲッティ ゆずきのご酢の物【胡瓜の酢の物】 京わかめ【うめびしお】 エネルギー: 563 蛋白質: 27 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の山椒焼き うの花炒り【大根の煮物】 ブロッコリーサラダ たくあん【りんご缶】 エネルギー: 603 蛋白質: 23 脂質: 20 塩分相当量: 3
11月10日(月)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 菊水漬【のり佃】 牛乳 エネルギー: 493 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 4	御飯 白身魚のごま焼き【白身魚の照焼】 ポテトのクリーム煮 胡瓜の酢の物 柚子ゼリー【はちみつレモンゼリー】 エネルギー: 597 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 2	御飯 牛肉の二色巻き 筍の中華炒め【白菜の中華炒め】 胡瓜の利久あえ 昆布ちりめん【福神漬ペースト】 エネルギー: 582 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 2
11月11日(火) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 しそ昆布【昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 497 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 ポークチャップ 五目煮豆 ハムサラダ プリン エネルギー: 699 蛋白質: 30 脂質: 25 塩分相当量: 2	御飯 白身魚の昆布煮 野菜のソテー 卵豆腐 しその実わかめ【ビワ缶】 エネルギー: 528 蛋白質: 28 脂質: 9 塩分相当量: 4
11月12日(水) 	麦飯 味噌汁 なすの煮物 しそわかめ【アセロラゼリー】 牛乳 エネルギー: 474 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 ブリの照り焼き にんにくの芽炒め【チンゲン菜ソテー】 白菜の磯辺和え みかん【みかんゼリー】 エネルギー: 605 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 2	御飯 牛肉のトマトソース煮 もやしのかか炒め【ポテトの煮物】 コールスローサラダ 山川漬【さつま芋甘露煮】  エネルギー: 606 蛋白質: 22 脂質: 19 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。