

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
11月12日(木) 	麦飯 味噌汁 切り干し大根の煮物 しば漬【うめびしお】 牛乳 	御飯 ポークチャップ えのきの金平【さつま芋煮物】 もずくの酢の物【卵豆腐】 ヨーグルトムース	御飯 さばの味噌煮 にんにくの芽炒め【ほうれん草ソテー】 胡瓜の梅肉和え みかん【みかんゼリー】 
	エネルギー: 486 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 615 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 581 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 3
11月13日(金)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 しその実わかめ【のり佃】 牛乳 	御飯 ダルマダイの香草焼き 白菜の煮浸し 胡瓜の和え物 柚子ゼリー【はちみつレモンゼリー】	御飯 牛肉の二色巻き もやしのかか炒め【ピーマンかか炒め】 ポテトたらこマヨネーズあえ 奈良漬【黄桃缶】
	エネルギー: 511 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 539 蛋白質: 23 脂質: 7 塩分相当量: 2	エネルギー: 638 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 3
11月14日(土)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【いんげんの煮物】 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 はんぺんの卵とじ ひじきの炒め煮 チンゲン菜のピーナツ和え 金時豆 	御飯 たらの西京焼き 大根のうすくず煮 レタスレモン醤油和え バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 530 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 581 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 546 蛋白質: 25 脂質: 6 塩分相当量: 3
11月15日(日) 	胚芽ロール オニオンスープ オムレツ 豆乳プリン リンゴジュース	御飯 鮭の塩焼 金平ごぼう【チンゲン菜の煮物】 ハムサラダ 葉わさび漬【金時芋】	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き 南瓜のクリーム煮 ゆずきのこ酢の物【白菜の酢の物】 ビワ缶
	エネルギー: 514 蛋白質: 16 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 552 蛋白質: 28 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 640 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2
11月16日(月)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 菊水漬【のり佃】 牛乳 	カレーライス 中華風スープ 胡瓜のナムル レアクリーム杏仁	御飯 白身魚の柚庵焼き 五目煮豆 ブロッコリーのサラダ 子持ち昆布【キウイ】 
	エネルギー: 514 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 689 蛋白質: 18 脂質: 18 塩分相当量: 4	エネルギー: 529 蛋白質: 28 脂質: 10 塩分相当量: 3
11月17日(火)	麦飯 味噌汁 里芋の煮物 福神漬【うめびしお】 牛乳	御飯 ダルマダイの磯辺焼き うの花炒り【茄子の煮物】 ほうれん草ごま和え【ほうれん草和え物】 いちご蒸しケーキ【いちごムース】 	御飯 豚しゃぶ 白菜のたらこ炒め ぬた【胡瓜の酢味噌和え】 うにくらげ【りんご】
	エネルギー: 499 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 655 蛋白質: 27 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 520 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 4
11月18日(水) 	麦飯 味噌汁 切干大根の炒め煮 のり豆【ポテトサラダ】 牛乳 	御飯 鶏肉の照り焼き ふきの煮物【茄子の煮物】 春雨の酢の物 バナナ【バナナムース】	御飯 鰯の南部焼【鰯の照焼】 肉じゃが 海草サラダ【トマトサラダ】 桜漬【ゆずみそ】 
	エネルギー: 539 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 607 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 515 蛋白質: 25 脂質: 7 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。