

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
11月19日(木) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 野沢菜ちりめん【のり佃】 牛乳 エネルギー: 567 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 鮭の粕漬焼 カリフラワーの華風煮 白菜の中華和え 豆乳プリン エネルギー: 645 蛋白質: 36 脂質: 14 塩分相当量: 2	御飯 牛肉のしぐれ煮 ピーマンの炒め物 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 奈良漬【オレンジ】  エネルギー: 519 蛋白質: 19 脂質: 13 塩分相当量: 3
11月20日(金)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 刻みたくあん【ふりかけ】 牛乳 エネルギー: 454 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	御飯 豚肉の甘酢あんからめ 南瓜の煮物 コールスローサラダ 甘口たらこ【黄桃缶】  エネルギー: 596 蛋白質: 27 脂質: 13 塩分相当量: 3	御飯 擬製豆腐 白菜のスープ煮 ごぼうサラダ【カリフラワーサラダ】 金時芋 エネルギー: 611 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 3
11月21日(土)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの煮物【里芋の煮物】 めかぶ佃煮 牛乳 エネルギー: 490 蛋白質: 15 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 タラのピカタ ごぼうの煮物【茄子の煮物】 梅とろろ 甘夏缶【みかんゼリー】 エネルギー: 528 蛋白質: 23 脂質: 6 塩分相当量: 2	御飯 牛肉のトマトソース煮 ブロッコリーのかにあんかけ 卵豆腐 しそ巻きらっきょう【ビワ缶】 エネルギー: 640 蛋白質: 27 脂質: 21 塩分相当量: 4
11月22日(日) 	あんパン コンソメスープ ツナサラダ りんごゼリー 牛乳  エネルギー: 419 蛋白質: 14 脂質: 9 塩分相当量: 2	御飯 シューマイの辛子醤油かけ 筍のしそ炒め【チンゲン菜ソテー】 おくらの和え物【キャベツのおかか和え】 しその実わかめ【パンプキンサラダ】 エネルギー: 552 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 4	御飯 キンメダイの煮付 リヨネーズポテト【ポトフ】 胡瓜の酢味噌和え 黒豆  エネルギー: 706 蛋白質: 34 脂質: 18 塩分相当量: 2
11月23日(月)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 山川漬【しそわかめ】 牛乳 エネルギー: 499 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 4	御飯 カラスカレイのカレームニエル けんちょう 白菜のゆかり和え ヨーグルト エネルギー: 595 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の朝鮮焼 蓮根の甘辛炒め【いんげんの煮物】 カリフラワーの酢の物 たいみそ エネルギー: 598 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 2
11月24日(火)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 534 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 4	御飯 スパニッシュオムレツ アスパラのソテー【いんげんソテー】 キャベツの甘酢和え みかん【みかんゼリー】  エネルギー: 599 蛋白質: 19 脂質: 19 塩分相当量: 2	御飯 鯖の塩焼き もやしとにらのかか炒め【白菜かか煮】 焼茄子の生姜醤油かけ 胡ちゃん漬【うぐいす豆】 エネルギー: 547 蛋白質: 27 脂質: 13 塩分相当量: 3
11月25日(水) 	麦飯 味噌汁 大豆とひじきの煮付 山菜佃煮【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 473 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 さごしの照り焼き 里芋のごま煮【里芋の煮物】 もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 プリン エネルギー: 598 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 3	御飯 牛肉のしそ炒め 春雨の中華炒め ちしゃの酢味噌和え【トマトサラダ】 桜漬【白桃缶】 エネルギー: 598 蛋白質: 22 脂質: 22 塩分相当量: 2

*【 】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。