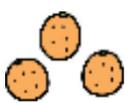
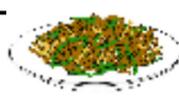


# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
11月26日(木) 	麦飯 味噌汁 茄子の炒め煮 味付のり【ふりかけ】 牛乳	御飯 豚肉とわかめの炒め物 和風スパゲッティ 小松菜の白和え べったら漬【洋梨缶】 	御飯 白身魚の甘酢あんかけ 大根の煮物 ごま豆腐 子持昆布【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 503    蛋白質: 16 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 611    蛋白質: 24 脂質: 16    塩分相当量: 3	エネルギー: 557    蛋白質: 23 脂質: 9    塩分相当量: 4
11月27日(金)	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 のり豆【のり佃】 牛乳	御飯 鶏肉の酢醤油煮 うの花炒り【切干大根の煮物】 キャベツサラダ 和菓子【葛ゼリー】	御飯 白身魚のトマトソースかけ かぶの煮物 胡瓜の酢の物 うにくらげ【ビワ缶】 
	エネルギー: 529    蛋白質: 18 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 655    蛋白質: 24 脂質: 18    塩分相当量: 4	エネルギー: 484    蛋白質: 22 脂質: 7    塩分相当量: 4
11月28日(土)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【高野豆腐の煮物】 しそ昆布【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼き 白菜のスープ煮 シーザーサラダ フルーチェ 	御飯 カラスカレイの味噌マヨネーズ焼 にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 チンゲン菜のポン酢和え 菜公【甘夏缶】
	エネルギー: 494    蛋白質: 15 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 646    蛋白質: 27 脂質: 19    塩分相当量: 2	エネルギー: 529    蛋白質: 24 脂質: 13    塩分相当量: 2
11月29日(日) 	デニッシュパン クリームスープ オムレツ ラフランスゼリー リンゴジュース 	御飯 鮭の香味ソースかけ ごぼうの金平【里芋の煮物】 冷奴 しそわかめ【のり佃】	御飯 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) 南瓜の煮物 キャベツのくるみ和え ゆずみそ 
	エネルギー: 532    蛋白質: 15 脂質: 9    塩分相当量: 2	エネルギー: 552    蛋白質: 28 脂質: 12    塩分相当量: 2	エネルギー: 613    蛋白質: 20 脂質: 15    塩分相当量: 2
11月30日(月)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの煮物【いんげんの煮物】 しば漬【ちりめん昆布】 牛乳	御飯 チキンソテー ブロッコリーのクリーム煮 海草サラダ【トマトサラダ】 黒ごまあん蒸しカステラ【チョコムース】 	御飯 白身魚の梅煮 えのきの金平【さつま芋の煮物】 胡瓜の和え物 バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 496    蛋白質: 17 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 707    蛋白質: 25 脂質: 18    塩分相当量: 2	エネルギー: 480    蛋白質: 23 脂質: 4    塩分相当量: 4
12月1日(火)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 昆布佃煮 牛乳	赤飯 鮭のゆかり焼き 清汁 ゆずきのこ酢の物【白菜酢の物】 みかん【みかんゼリー】 	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め キャベツのしそ炒め ごぼうサラダ【カリフラワーサラダ】 わかめの磯漬【キウイ】
	エネルギー: 541    蛋白質: 21 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 591    蛋白質: 35 脂質: 11    塩分相当量: 4	エネルギー: 575    蛋白質: 21 脂質: 17    塩分相当量: 3
12月2日(水) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 刻み高菜【うめびしお】 牛乳	肉うどん いなり寿司 ほうれん草ごま和え【ほうれん草和え物】 フルーツヨーグルト 	御飯 ダルマダイの山椒焼 南瓜のスープ煮 胡瓜の酢の物 京わかめ【ふりかけ】
	エネルギー: 474    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 644    蛋白質: 19 脂質: 29    塩分相当量: 3	エネルギー: 591    蛋白質: 25 脂質: 14    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。