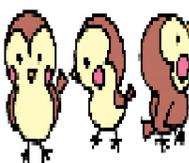


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
11月5日(木) 	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【大根の煮物】 しその実漬【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 穴子のかば焼き【白身魚のかば焼】 れんこんの煮物【里芋の煮物】 胡瓜の酢味噌和え バナナ【バナナムース】	御飯 ハンバーグ カリフラワーの華風煮 シーザーサラダ ゆずみそ
	エネルギー: 504 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 588 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 622 蛋白質: 23 脂質: 20 塩分相当量: 2
11月6日(金) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【チンゲン菜の煮物】 葉わさび漬【のり佃】 牛乳	牛丼 清汁 焼き茄子 ミルクゼリー	御飯 さんまの塩焼き ふきの煮物【里芋の煮物】 キャベツごま和え【キャベツ和え物】 オレンジ【オレンジゼリー】
	エネルギー: 497 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 622 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 584 蛋白質: 20 脂質: 19 塩分相当量: 2
11月7日(土)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 野沢菜ちりめん【昆布ちりめん】 牛乳	御飯 鮭の香味ソースかけ 南瓜のスープ煮 白菜のゆかり和え 山菜佃煮【みかん缶】	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め ごぼうの煮物【キャベツの煮物】 おくら酢の物【ブロッコリーおなか和え】 キウイ【ピーチゼリー】
	エネルギー: 527 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 558 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 575 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3
11月8日(日) 	クロワッサン わかめスープ パンプキンサラダ ラフランスゼリー ブレンドコーヒー	御飯 たらことチーズの卵焼 蓮根としめじの甘辛炒め【大根の煮物】 胡瓜の中華和え 梅ちりめん【ふりかけ】	御飯 鶏肉の治部煮 マカロニソテー もやし甘酢和え【チンゲン菜和え物】 さわやか漬【りんご缶】
	エネルギー: 553 蛋白質: 9 脂質: 27 塩分相当量: 1	エネルギー: 535 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 619 蛋白質: 24 脂質: 19 塩分相当量: 3
11月9日(月) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの煮物【高野豆腐の煮物】 わかめの磯漬【のり佃】 牛乳	御飯 エビフライ【エビカツ】 里芋のそぼろ煮 大根なます 柿【ビワ缶】	御飯 肉団子のスープ煮 茄子の炒め煮 コールスローサラダ 桜漬【しそわかめ】
	エネルギー: 498 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 648 蛋白質: 18 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 527 蛋白質: 15 脂質: 12 塩分相当量: 3
11月10日(火) 	麦飯 味噌汁 豆腐の煮物 のり豆【卵ロール】 牛乳	御飯 豚肉のしそ炒め チンゲン菜の中華煮 胡瓜の酢の物 ティラミス【コーヒーゼリー】	御飯 赤魚の煮付け アスパラソテー【ピーマンソテー】 ごぼうサラダ【カリフラワーサラダ】 ゆずみそ
	エネルギー: 556 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 585 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 546 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 2
11月11日(水) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 刻みたくあん【甘夏缶】 牛乳	御飯 白身魚のクリームソースかけ ビーフソテー レタスサラダ【トマトサラダ】 京わかめ【うめびしお】	御飯 鶏肉の照り焼き ポテトの煮物 白菜の甘酢和え 福神漬(無着色)【昆布佃煮】
	エネルギー: 499 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 548 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 621 蛋白質: 25 脂質: 17 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。