

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
11月17日(木) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 ふりかけ【桃ゼリー】 牛乳 エネルギー: 501 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 ふくさ焼き 里芋の煮物 カリフラワーの甘酢和え べったら漬【キウイ】  エネルギー: 558 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 さごしのムニエル なすの揚げ煮 ホウレン草のごま和え【ホウレン草の和え物】 金時豆 エネルギー: 653 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 2
11月18日(金) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 福神漬【黄桃缶】 牛乳 エネルギー: 510 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 4	御飯 豚肉とわかめの炒め物 筍の中華炒め【チンゲン菜の中華炒め】 白菜の即席漬 柚子ゼリー【りんごゼリー】 エネルギー: 534 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 2	御飯 鮭の塩焼き ワンタンスープ ポテトたらこマヨネーズあん ゆずみそ  エネルギー: 625 蛋白質: 28 脂質: 14 塩分相当量: 2
11月19日(土) 	麦飯 味噌汁 ちくわの炒め物【割干大根の煮物】 しば漬 牛乳 エネルギー: 493 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 4	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 ゆずきのこの酢の物【胡瓜の酢の物】 ヨーグルト  エネルギー: 559 蛋白質: 27 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 牛肉と野菜の炒めもの 長芋の煮物 小松菜の白和え 刻みたくあん【みかん】 エネルギー: 621 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 3
11月20日(日) 	クリームパン ワカメスープ ほうれん草のソテー りんごゼリー 牛乳 エネルギー: 482 蛋白質: 16 脂質: 11 塩分相当量: 2	御飯 シューマイの辛子醤油かけ 大根のかか煮 胡瓜の酢の物 甘夏缶【オレンジゼリー】 エネルギー: 567 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 たら香草焼き さつま芋と昆布の煮物 白菜のゆかり和え 甘口たらこ【白桃缶】 エネルギー: 620 蛋白質: 29 脂質: 9 塩分相当量: 3
11月21日(月) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 のり佃煮 牛乳 エネルギー: 541 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 ダルマダイの山椒焼 ピーマンのソテー 梅とろろ 昆布ちりめん【たくあん漬ペースト】 エネルギー: 583 蛋白質: 27 脂質: 15 塩分相当量: 2	御飯 ハンバーグ カリフラワーのスープ煮 海草サラダ【冷奴】 山川漬【たいみそ】  エネルギー: 539 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3
11月22日(火) 	麦飯 味噌汁 白菜の煮浸し 子持ち昆布 牛乳 エネルギー: 501 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	瓦そば おむすび パンプキンサラダ 豆乳プリン エネルギー: 608 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 2	御飯 白身魚の西京焼き 豆腐とトマトの炒め物 コールスローサラダ バナナ【バナナムース】 エネルギー: 573 蛋白質: 28 脂質: 10 塩分相当量: 2
11月23日(水) 勤労感謝の日 	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【ひじきの炒め煮】 福神漬【のり佃】 牛乳 エネルギー: 494 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 豚肉の生姜焼き キャベツの煮物 胡瓜のおかか和え 黒糖蒸しケーキ【プリン】  エネルギー: 587 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 2	御飯 キンメダイの煮付け 三色ソテー おくらの酢の物【卵豆腐】 葉わさび漬【うぐいす豆】 エネルギー: 571 蛋白質: 26 脂質: 16 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。