




# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
11月24日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 うめびしお 牛乳 	御飯 鮭のクリームソースかけ ふきの煮物【白菜の煮物】 小松菜のピーナツ和え 金時芋	御飯 鶏肉の甘辛煮 たらこスパゲッティ 胡瓜の和え物 たいみそ 
	エネルギー: 521    蛋白質: 11 脂質: 10        塩分相当量: 4	エネルギー: 597    蛋白質: 27 脂質: 12        塩分相当量: 3	エネルギー: 595    蛋白質: 23 脂質: 14        塩分相当量: 3
11月25日(金)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 しその実漬【しそわかめ】 牛乳	中華丼 もずく汁 シーザーサラダ 栗のムース 	御飯 白身魚の柚庵焼き ほうれん草のソテー 胡瓜のナムル しそ昆布【りんご缶】
	エネルギー: 485    蛋白質: 18 脂質: 8         塩分相当量: 3	エネルギー: 653    蛋白質: 17 脂質: 29        塩分相当量: 2	エネルギー: 528    蛋白質: 24 脂質: 11        塩分相当量: 3
11月26日(土)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 胡ちゃん漬【卵ロール】 牛乳	御飯 カラスカレイのピカタ なすの煮物 カリフラワーの酢の物 黒豆	御飯 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) 蓮根の甘辛炒め【切干大根の煮物】 キャベツのくるみ和え 甘夏缶【みかんゼリー】
	エネルギー: 526    蛋白質: 20 脂質: 10        塩分相当量: 3	エネルギー: 586    蛋白質: 32 脂質: 10        塩分相当量: 2	エネルギー: 595    蛋白質: 20 脂質: 16        塩分相当量: 2
11月27日(日) 	オレンジデニッシュ コンソメスープ オムレツ ラフランスゼリー リンゴジュース 	御飯 鶏肉の酢醤油煮 マカロニソテー 胡瓜の即席漬 うにくらげ【ふりかけ】	御飯 鮭のちゃんちゃん焼 五目煮豆 ブロッコリーサラダ 刻みたくあん【黄桃缶】 
	エネルギー: 479    蛋白質: 12 脂質: 6         塩分相当量: 2	エネルギー: 603    蛋白質: 22 脂質: 20        塩分相当量: 4	エネルギー: 594    蛋白質: 32 脂質: 15        塩分相当量: 1
11月28日(月)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【大根の煮物】 のり佃煮 牛乳 	御飯 たいの梅肉ソースかけ 野菜のソテー 胡瓜の中華和え みかん【オレンジゼリー】	御飯 豚肉のしそ炒め カリフラワーの華風煮 海草サラダ【キャベツサラダ】 ゆずみそ
	エネルギー: 532    蛋白質: 17 脂質: 8         塩分相当量: 3	エネルギー: 601    蛋白質: 30 脂質: 16        塩分相当量: 3	エネルギー: 533    蛋白質: 22 脂質: 12        塩分相当量: 2
11月29日(火)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【人参の金平】 しその実わかめ【パンプキンサラダ】 牛乳	肉うどん おむすび 胡瓜の酢の物 ヨーグルトムース 	御飯 白身魚の粕漬焼き えのき中華炒め【チンゲン菜中華炒め】 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 金時豆
	エネルギー: 506    蛋白質: 15 脂質: 8         塩分相当量: 4	エネルギー: 649    蛋白質: 16 脂質: 26        塩分相当量: 3	エネルギー: 552    蛋白質: 27 脂質: 9         塩分相当量: 2
11月30日(水) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【マンゴーゼリー】 牛乳 	御飯 ダルマダイの磯辺焼【ダルマダイの塩焼】 うの花炒り【茄子の煮物】 いんげんの利久あえ 菊水漬【白桃缶】	御飯 鶏肉の治部煮 もやしのかか炒め【キャベツのかか煮】 ちしゃの酢みそあえ【山芋とろろ】 りんご【りんごゼリー】
	エネルギー: 509    蛋白質: 18 脂質: 10        塩分相当量: 3	エネルギー: 568    蛋白質: 25 脂質: 15        塩分相当量: 3	エネルギー: 612    蛋白質: 25 脂質: 17        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。