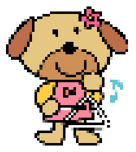
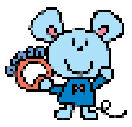
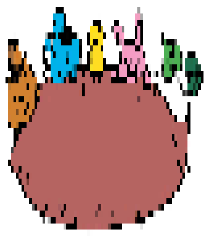
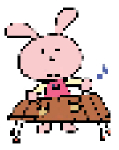
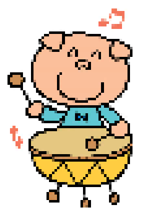
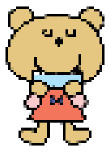
メ　ニ　ュ　ー

	朝　食	昼　食	夕　食
11月3日(木) 文化の日 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【切干大根の煮物】 菊水漬【黄桃缶】 牛乳	御飯 豚肉と生揚の味噌炒め カリフラワーのスープ煮 白菜の和え物 ヨーグルト	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ 五目煮豆 ビーフンナムル うめびしお 
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 506 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 585 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 577 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 2
11月4日(金)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【長芋の煮物】 刻みたくあん【のり佃】 牛乳 	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ 南瓜のスープ煮 もずくの酢の物【卵豆腐】 黒糖蒸しカステラ【葛ゼリー】	御飯 牛肉の二色巻き 白菜のたらこ炒め ひじきサラダ 紅あずま甘露煮
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 528 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 596 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 590 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 2
11月5日(土)	麦飯 味噌汁 大根の炒め煮 奈良漬【白桃缶】 牛乳	御飯 豚肉のカレー風味焼き さつま芋の煮物 胡瓜のおかか和え 黒豆 	御飯 赤魚の煮付 三色ソテー 冷奴 ゆずみそ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 490 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 671 蛋白質: 28 脂質: 15 塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 544 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 3
11月6日(日) 	オレンジデニッシュパン コンソメスープ オムレツ はちみつレモンゼリー 牛乳 	御飯 鶏肉の酢醤油煮 うの花炒り【ポテトの煮物】 キャベツの和え物 うにくらげ【うめびしお】	御飯 サーモンステーキ なすの煮物 ちしゃ酢みそあえ【白菜酢味噌和え】 福神漬【洋梨缶】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 534 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 603 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 541 蛋白質: 26 脂質: 9 塩分相当量: 3
11月7日(月)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 野沢菜ちりめん【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 かに玉あんかけ ピーマンソテー ごぼうサラダ【ポテトサラダ】 しその実わかめ【しそわかめ】	御飯 牛肉の甘辛煮 春雨の中華炒め 白菜の磯辺和え オレンジ【オレンジゼリー】 
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 519 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 619 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 580 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2
11月8日(火)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 山川漬【黄桃缶】 牛乳 	御飯 豚肉の甘酢あんからめ 筍のしそ炒め【いんげんの炒め物】 小松菜のごま和え【小松菜の和え物】 杏仁豆腐	御飯 白身魚の昆布煮 マカロニソテー カリフラワーの甘酢和え 金時豆
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 487 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 560 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 653 蛋白質: 30 脂質: 17 塩分相当量: 2
11月9日(水) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 味付のり【のり佃】 牛乳	御飯 ブリのおろし煮 ビーフンソテー 白菜の即席漬 りんご【りんごゼリー】 	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼 南瓜の煮物 ブロッコリーサラダ 京わかめ【しそわかめ】 
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 488 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 603 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 602 蛋白質: 23 脂質: 18 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。