

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
11月23日(木) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの炒め煮【ひじきの炒め煮】 たくあん【みかん缶】 牛乳	御飯 カラスカレイのピカタ 五目煮豆 ほうれん草のナムル マドレーヌ	御飯 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 シーザーサラダ たいみそ 
	エネルギー: 480 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量 3	エネルギー: 625 蛋白質: 33 脂質: 14 塩分相当量 2	エネルギー: 605 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2
11月24日(金)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【ポテトの煮物】 胡ちゃん漬【白桃缶】 牛乳	御飯 鶏肉の柚庵焼き かき卵汁 レタスのサラダ 和菓子【葛こごり小豆】 	御飯 白身魚の塩焼き ごぼうの煮物【茄子の煮物】 即席漬け【胡瓜の和え物】 しそわかめ【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 487 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量 3	エネルギー: 687 蛋白質: 27 脂質: 23 塩分相当量 3	エネルギー: 549 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 2
11月25日(土) 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 甘口たらこ【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯 鮭の香味ソースかけ チンゲン菜のソテー ブロッコリーのツナマヨ和え 菜公【りんご缶】	御飯 ポークチャップ キャベツの華風煮 大根なます バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 540 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量 4	エネルギー: 622 蛋白質: 29 脂質: 21 塩分相当量 3	エネルギー: 554 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 1
11月26日(日) 	胚芽ロール わかめスープ オムレツ はちみつレモンゼリー 牛乳	御飯 カラスカレイの甘酢あんかけ 里芋のごま煮 胡瓜の土佐和え のり豆【金時豆】	御飯 肉豆腐 和風スパゲティー 焼き茄子 ふりかけ【たくあんペースト】 
	エネルギー: 544 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量 2	エネルギー: 552 蛋白質: 27 脂質: 9 塩分相当量 2	エネルギー: 598 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 3
11月27日(月) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 味付のり【のり佃煮】 牛乳	御飯 チキンソテー えのきの中華炒め【キャベツの中華炒め】 ポテトのたらこマヨネーズあえ 黒糖蒸しケーキ	御飯 赤魚の昆布煮 アスパラのソテー【いんげんのソテー】 白菜のポン酢和え さわやか漬【ゆずみそ】
	エネルギー: 519 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量 3	エネルギー: 661 蛋白質: 23 脂質: 20 塩分相当量 2	エネルギー: 500 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 3
11月28日(火)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【切干大根の煮物】 しその実わかめ【卵ロール】 牛乳	御飯 鮭のクリームソースかけ 南瓜のスープ煮 キャベツの磯辺和え 葉わさび漬【うめびしお】 	御飯 八宝菜 ふきの煮物【里芋の煮物】 胡瓜の海藻サラダ ビワ缶
	エネルギー: 506 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量 4	エネルギー: 580 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量 3	エネルギー: 574 蛋白質: 16 脂質: 16 塩分相当量: 2
11月29日(水) 	麦飯 味噌汁 大豆の煮物 しば漬【白桃缶】 牛乳 	御飯 牛肉のおろし煮 蓮根としめじの甘辛炒め【チンゲン菜の煮物】 胡瓜の梅肉和え 柚子カットゼリー【マンゴーゼリー】	御飯 さごしの磯辺焼き 長芋のそぼろ煮 おくらの和え物【冷奴】 オレンジ【オレンジゼリー】
	エネルギー: 504 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量 3	エネルギー: 613 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量 2	エネルギー: 558 蛋白質: 26 脂質: 11 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。