

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
11月2日(木) 	麦飯 味噌汁 大豆の煮物 甘口たらこ【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 豆腐とトマトの炒め物 白菜のおかか和え しそわかめ【たくあんペースト】 	御飯 さごしの煮付 チンゲン菜のソテー もやしの酢の物【胡瓜の酢の物】 ゆずみそ
	エネルギー: 541 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量 4	エネルギー: 553 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量 1	エネルギー: 606 蛋白質: 28 脂質: 16 塩分相当量: 3
11月3日(金) 	麦飯 味噌汁 白菜の煮物 たくあん【ふりかけ・梅びしお】 牛乳	御飯 赤魚のきのこあんかけ さつま芋と切り昆布の煮物 胡瓜の梅肉和え 黒豆	御飯 ビーフシチュー アスパラソテー【いんげんのソテー】 キャベツの磯部和え ビワ缶 
【文化の日】	エネルギー: 466 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量 3	エネルギー: 653 蛋白質: 29 脂質: 10 塩分相当量 3	エネルギー: 591 蛋白質: 17 脂質: 17 塩分相当量: 2
11月4日(土) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 ちりめん山椒【昆布ちりめん】 牛乳	御飯 鮭の塩焼き 麻婆茄子 ポテトサラダ 菜公【のり佃】 	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め キャベツのスープ煮 即席漬け【胡瓜の和え物】 バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 565 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量 3	エネルギー: 586 蛋白質: 27 脂質: 15 塩分相当量 2	エネルギー: 575 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 3
11月5日(日) 	デニッシュパン わかめスープ ほうれん草ソテー はちみつレモンゼリー 牛乳	御飯 鶏肉の治部煮 春雨の炒め物 冷奴 葉わさび漬【みかん缶】	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ 南瓜のスープ煮 シーザーサラダ ゆずみそ 
	エネルギー: 469 蛋白質: 16 脂質: 10 塩分相当量 2	エネルギー: 632 蛋白質: 28 脂質: 18 塩分相当量 3	エネルギー: 582 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 2
11月6日(月) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 子持ち昆布【昆布佃煮】 牛乳	御飯 ぶりの照り焼き チンゲン菜ソテー カリフラワーの甘酢和え 菊水漬【ふりかけ・ゆずみそ】 	御飯 牛肉のおろし煮 蓮根の甘辛炒め【なすの煮物】 もやしの和え物 山菜佃煮【うぐいす豆】
	エネルギー: 544 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量 4	エネルギー: 628 蛋白質: 25 脂質: 20 塩分相当量 3	エネルギー: 562 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 2
11月7日(火) 	麦飯 味噌汁 茎わかめ佃煮【切干大根の炒め煮】 しば漬【昆布ちりめん】 牛乳	御飯 穴子のかば焼き 長芋のそぼろ煮 ちしゃもみ【冷奴】 抹茶の生どら焼き【葛こごり】	御飯 鶏肉の酢醤油煮 マカロニソテー 白菜の和え物 甘夏缶【オレンジゼリー】 
	エネルギー: 503 蛋白質: 16 脂質: 10 塩分相当量 4	エネルギー: 591 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量 2	エネルギー: 601 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 2
11月8日(水) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 のり豆【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 豚肉とわかめの炒め物 ごぼうの煮物【チンゲン菜の煮物】 胡瓜とツナサラダ ティラミス 	御飯 石狩煮 キャベツのしそ風味炒め もずくの酢の物【冷奴】 うめびしお
	エネルギー: 554 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量 3	エネルギー: 626 蛋白質: 24 脂質: 19 塩分相当量 2	エネルギー: 475 蛋白質: 20 脂質: 6 塩分相当量: 4

*【 】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。