

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
11月30日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 のり豆【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯 カラスカイのカレー焼き なすの炒め煮 もやしの和え物 金時芋 	御飯 鶏肉の治部煮 金平ごぼう【キャベツの煮物】 くるみ和え たいみそ
	エネルギー: 538 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量 3	エネルギー: 524 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量 2	エネルギー: 643 蛋白質: 26 脂質: 19 塩分相当量: 3
12月1日(金)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【白菜の煮物】 福神漬【洋梨缶】 牛乳	赤飯 豚肉の甘酢あんからめ 清汁 もずくのサラダ 抹茶プリン	御飯 ダルマダイの山椒焼き ピーマンのソテー うめとろろ 昆布ちりめん【たくあんペースト】 
	エネルギー: 512 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量 4	エネルギー: 610 蛋白質: 33 脂質: 16 塩分相当量 4	エネルギー: 591 蛋白質: 27 脂質: 15 塩分相当量: 3
12月2日(土) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 のり佃煮 牛乳	御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き けんちょう 胡瓜の酢の物 甘夏缶【オレンジゼリー】	御飯 回鍋肉 ビーフンソテー 卵豆腐 山菜佃煮【黄桃缶】
	エネルギー: 546 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量 2	エネルギー: 565 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量 2	エネルギー: 585 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 3
12月3日(日) 	チーズデニッシュ オニオンスープ コールスローサラダ アセロラゼリー 牛乳	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 五目煮豆 おくらの酢の物【白菜の酢の物】 うめびしお	御飯 たらことチーズの卵焼き 里芋といかの煮物 胡瓜のサラダ たくあん【りんご缶】 
	エネルギー: 543 蛋白質: 14 脂質: 25 塩分相当量 2	エネルギー: 623 蛋白質: 27 脂質: 19 塩分相当量 3	エネルギー: 522 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3
12月4日(月) 	麦飯 味噌汁 切干大根の炒め煮 しそわかめ 牛乳	御飯 白身魚の南部焼き 華風煮 ポテトサラダ みかん【オレンジゼリー】 	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 春雨の中華炒め もやしのナムル【胡瓜のナムル】 わかめの磯漬【洋梨缶】
	エネルギー: 511 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量 3	エネルギー: 548 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量 1	エネルギー: 641 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 3
12月5日(火)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 ふりかけ【桃ゼリー】 牛乳	御飯 穴子のかば焼き さつま芋と切り昆布の煮物 レモン醤油和え しそ昆布【のり佃】	御飯 牛肉の甘辛煮 うの花炒り【ひじきの煮物】 中華和え 金時豆
	エネルギー: 509 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量 3	エネルギー: 527 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量 3	エネルギー: 646 蛋白質: 29 脂質: 16 塩分相当量: 3
12月6日(水) 	麦飯 味噌汁 なすの煮物 のり佃煮 牛乳 	御飯 シューマイの辛子醤油かけ 筑前煮【長芋の煮物】 ピーナツ和え しそわかめ【胡瓜ペースト】	御飯 たいの磯辺焼き 卵とじ 大根サラダ 刻み高菜【りんご缶】
	エネルギー: 544 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量 3	エネルギー: 559 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量 3	エネルギー: 589 蛋白質: 29 脂質: 17 塩分相当量: 3

*【 】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。