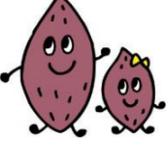
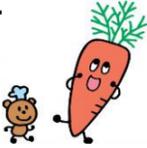
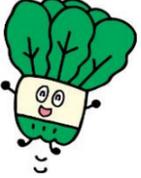


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
11月9日(木) 	麦飯 味噌汁 卵焼き 味付のり【のり佃煮】 牛乳 エネルギー: 531 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量 3	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼 けんちょう コールスローサラダ たくあん【びわ缶】 エネルギー: 572 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量 2 	御飯 鯖の味噌煮 ビーフンソテー レタスのレモン醤油和え 甘口たらこ【金時豆】 エネルギー: 614 蛋白質: 29 脂質: 16 塩分相当量: 4
11月10日(金) 	麦飯 味噌汁 割干大根の煮物 刻み高菜【しそわかめ】 牛乳 エネルギー: 506 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量 3	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ ピーマンのソテー 白菜の中華和え 甘夏ゼリー【みかんゼリー】 エネルギー: 615 蛋白質: 28 脂質: 11 塩分相当量 3	御飯 牛肉の二色巻き なすの煮物 とろろ芋 しそ昆布【めかぶ佃煮】 エネルギー: 580 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3
11月11日(土) 	麦飯 味噌汁 里芋の煮物 ふりかけ【たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 496 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量 3	御飯 マーボー豆腐 えのきの中華炒め ポテトのたらこマヨネーズあえ 葉わさび漬【白桃缶】 エネルギー: 638 蛋白質: 24 脂質: 21 塩分相当量 3	御飯 鮭のピカタ 南瓜の煮物 胡瓜の酢の物 ゆずみそ エネルギー: 587 蛋白質: 27 脂質: 9 塩分相当量: 2 
11月12日(日) 	ロールパン コンソメスープ ほうれん草のソテー 豆乳プリン 牛乳 エネルギー: 514 蛋白質: 18 脂質: 23 塩分相当量 3	御飯 ガラスレイのオーロラソースかけ 蓮根の煮物【大根の煮物】 キャベツのくるみ和え うめびしお エネルギー: 568 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量 3	御飯 豚キムチ カリフラワーの華風煮 おくらの和え物【冷奴】 黒豆 エネルギー: 608 蛋白質: 29 脂質: 15 塩分相当量: 2 
11月13日(月) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【がんもの煮物】 ふりかけ【しば漬ペースト】 牛乳 エネルギー: 491 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量 3	御飯 さごしの磯辺焼き うの花炒り【なすの煮物】 胡瓜の利久あえ しその実漬【みかん缶】 エネルギー: 509 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量 2	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き さつま芋の煮物 大根サラダ バナナ エネルギー: 686 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 2 
11月14日(火) 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 のり佃煮 牛乳 エネルギー: 555 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量 3	御飯 シューマイの辛子醤油かけ 金平ごぼう【白菜の煮物】 ほうれん草のピーナツ和え ヨーグルト エネルギー: 612 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量 3	御飯 鮭の南部焼き 卵とじ 胡瓜の酢の物 刻み高菜【りんご缶】 エネルギー: 533 蛋白質: 29 脂質: 11 塩分相当量: 3
11月15日(水) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ【黄桃缶】 牛乳 エネルギー: 498 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量 3	カレーライス ワカメスープ レタスのシーザーサラダ 杏仁豆腐 エネルギー: 704 蛋白質: 20 脂質: 24 塩分相当量 3 	御飯 白身魚の煮付け 三色ソテー 胡瓜のナムル 菜公【しそわかめ】 エネルギー: 515 蛋白質: 22 脂質: 10 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。