

メ ニ ュ ー

11月15日(木) ~ 11月21日(水)

| | 朝 食 | 昼 食 | 夕 食 |
|---|--|---|---|
|  | 麦飯 味噌汁 白菜の煮浸し べったら漬【黄桃缶】 牛乳 | カレーライス 中華スープ キャベツのサラダ レアクリーム杏仁 | 御飯 サーモンステーキ カリフラワーの華風煮 いんげんのサラダ のり佃煮 |
| | エネルギー: 486 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3 | エネルギー: 649 蛋白質: 17 脂質: 16 塩分相当量: 3 | エネルギー: 587 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 2 |
| | 麦飯 味噌汁 ちくわの金平【キャベツの炒め煮】 ふりかけ【南瓜サラダ】 牛乳 | 御飯 白身魚の梅あんかけ マカロニソテー 海藻サラダ【胡瓜のサラダ】 ヨーグルト | 御飯 鶏肉の治部煮 金平ごぼう【なすの煮物】 大根なます たいみそ |
| | エネルギー: 491 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3 | エネルギー: 572 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 4 | エネルギー: 611 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 3 |
|  | 麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【ひじきの炒め煮】 しば漬【甘夏缶・パインゼリー】 牛乳 | 御飯 豚肉の生姜焼き ポトフ 胡瓜の土佐和え しそわかめ【たくあんペースト】 | 御飯 鯖の味噌煮 五目煮豆 ポテトのたらこマヨネーズあえ うめびしお |
| | エネルギー: 475 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3 | エネルギー: 506 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 2 | エネルギー: 732 蛋白質: 30 脂質: 23 塩分相当量: 3 |
| | クロワッサン わかめスープ ほうれん草ソテー アセロラゼリー【桃ゼリー】 牛乳 | 御飯 肉団子のスープ煮 ピーマンのかか炒め 胡瓜の磯辺和え【のり佃】 ふりかけ【たくあんペースト】 | 御飯 カラスカレイのオーロラソースかけ リヨネーズポテト【ポトフ】 ブロッコリーのサラダ のり佃煮 |
| | エネルギー: 513 蛋白質: 15 脂質: 26 塩分相当量: 2 | エネルギー: 526 蛋白質: 16 脂質: 12 塩分相当量: 3 | エネルギー: 625 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 2 |
|  | 麦飯 味噌汁 がんもの煮物 葉わさび漬【びわ缶】 牛乳 | 御飯 豚肉の甘酢あんからめ 白菜の中華煮 卵豆腐 生どら焼き【葛こごりゼリー】 | 御飯 白身魚のおろし煮 チンゲン菜の中華炒め うめとろろ しそ昆布【ゆずみそ】 |
| | エネルギー: 514 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3 | エネルギー: 646 蛋白質: 30 脂質: 16 塩分相当量: 3 | エネルギー: 500 蛋白質: 23 脂質: 4 塩分相当量: 4 |
| | 麦飯 味噌汁 卵焼き 味付のり【のり佃】 牛乳 | 御飯 鮭のゆかり焼き 里芋といかの煮物【里芋の煮物】 胡瓜のナムル 菜公【昆布ちりめん・うめびしお】 | 御飯 鶏肉の照り焼き ごぼうの煮物【キャベツの煮物】 シーザーサラダ【ブロッコリートレッシング和え】 甘夏缶【オレンジゼリー】 |
| | エネルギー: 566 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3 | エネルギー: 529 蛋白質: 27 脂質: 8 塩分相当量: 3 | エネルギー: 626 蛋白質: 23 脂質: 20 塩分相当量: 2 |
|  | 麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【チンゲン菜煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳 | 御飯 白身魚のクリームソースかけ ポテトの煮物 キャベツのごま酢和え【キャベツ酢の物】 しそわかめ【昆布佃煮】 | 御飯 八宝菜 五目煮豆 胡瓜の甘酢和え ゆずみそ |
| | エネルギー: 475 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4 | エネルギー: 587 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 2 | エネルギー: 630 蛋白質: 21 脂質: 20 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。