












メ ニ ュ ー

11月1日(木) ~ 11月7日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
11月1日(木) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 菊水漬【めかぶ佃煮】 牛乳 	赤飯 タルマイ柚庵焼【たろ柚庵焼】 清汁 胡瓜のゆかり和え 栗のムース	御飯 牛肉のバター醤油炒め ひじきの炒め煮 もやし甘酢和え【白菜甘酢和え】 たいみそ
	エネルギー: 503 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 586 蛋白質: 27 脂質: 17 塩分相当量: 4	エネルギー: 578 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 2
11月2日(金)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 葉わさび漬【しそわかめ・卵ロール】 牛乳	御飯 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 五目煮豆 ブロッコリーのサラダ しその実わかめ【びわ缶】	御飯 赤魚の梅煮 ほうれん草のソテー アスパラピーナツ和え【キャベツピーナツ和え】 甘夏缶【オレンジゼリー】 
	エネルギー: 548 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 595 蛋白質: 28 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 534 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 4
11月3日(土) 	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 べつたら漬【ふりかけ・みかんゼリー】 牛乳	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 白菜の中華炒め 胡瓜のゆずしょうゆ和え 金時芋	御飯 カラスカレイの照焼【たらの照焼】 大根の炒め煮 卵豆腐 昆布佃煮 
	エネルギー: 509 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 589 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 565 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 3
11月4日(日)	あんぱん オニオンコンソメスープ オムレツ アセロラゼリー【マンゴーゼリー】 牛乳	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒【豚肉と豆腐の炒物】 長芋の煮物 胡瓜のおかか和え しそ昆布【白桃缶】 	御飯 鮭の香草焼き【鮭のパン粉焼】 にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 ごぼうサラダ【パンプキンサラダ】 ゆずみそ
	エネルギー: 498 蛋白質: 18 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 589 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 4	エネルギー: 639 蛋白質: 27 脂質: 18 塩分相当量: 2
11月5日(月) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 さごしの磯辺焼【赤魚の照焼】 カリフラワーの華風煮 海藻サラダ【いんげんサラダ】 ちりめん昆布【りんごゼリー】	御飯 ふくさ焼き マカロニソテー コールスローサラダ うめびしお
	エネルギー: 518 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 527 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 626 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 4
11月6日(火)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 山川漬【ふりかけ・洋梨ゼリー】 牛乳	御飯 さばの塩焼 れんこんの煮物【里芋の煮物】 キャベツサラダ のり佃煮 	御飯 牛肉のしぐれ煮 白菜の中華炒め 胡瓜の梅肉和え オレンジ【オレンジゼリー】 
	エネルギー: 487 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 618 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 592 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 2
11月7日(水) 	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳 	御飯 シューマイの辛子醤油かけ 南瓜のスープ煮 レタスサラダ【胡瓜サラダ】 ぶどうゼリー【桃ゼリー】	御飯 鮭の南部焼き【鮭の照焼】 なすの煮物 大根サラダ 菜公【昆布佃煮】
	エネルギー: 513 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 667 蛋白質: 16 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 488 蛋白質: 25 脂質: 7 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。