














# メ ニ ュ ー

11月22日(木) ~ 11月28日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
11月22日(木) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 さわやか漬【りんご缶】 牛乳	肉うどん おむすび ごぼうサラダ【パンプキンサラダ】 フルーツヨーグルト	御飯 白身魚の朝鮮焼【赤魚の照焼】 いんげんソテー 胡瓜の酢の物 金時豆 
	エネルギー: 494    蛋白質: 18 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 614    蛋白質: 15 脂質: 26    塩分相当量: 3	エネルギー: 551    蛋白質: 25 脂質: 9    塩分相当量: 2
11月23日(金) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 山川漬【のり佃】 牛乳	御飯 ポークチャップ ブロッコリーのホタテあんかけ もやし和え物【キャベツ和え物】 しその実わかめ【かつおみそ】	御飯 鮭のちゃんちゃん焼 長芋の煮物 ほうれん草のナムル ビワ缶 
	エネルギー: 547    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 4	エネルギー: 534    蛋白質: 23 脂質: 12    塩分相当量: 4	エネルギー: 593    蛋白質: 28 脂質: 9    塩分相当量: 2
11月24日(土) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【なすの炒め煮】 ふりかけ【南瓜サラダ】 牛乳	御飯 赤魚の香味ソースかけ マカロニソテー 海藻サラダ【胡瓜サラダ】 プリン	御飯 鶏肉の酢醤油煮 金平ごぼう【大根かか煮】 キャベツサラダ 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: 603    蛋白質: 24 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 607    蛋白質: 21 脂質: 18    塩分相当量: 3
11月25日(日) 	胚芽ロール 中華スープ オムレツ りんごゼリー 牛乳	御飯 マーボー豆腐 ふきの煮物【なすの煮物】 おくらの酢の物【白菜の酢の物】 ちりめん山椒【昆布ちりめん・うめびしお】	御飯 カラスカレイのカレームニエル うの花炒り【キャベツの煮物】 胡瓜のサラダ べったら漬【みかん缶】
	エネルギー: 573    蛋白質: 22 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 554    蛋白質: 23 脂質: 15    塩分相当量: 3	エネルギー: 561    蛋白質: 26 脂質: 13    塩分相当量: 3
11月26日(月) 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 味付のり【のり佃煮】 牛乳 	御飯 タラコとチーズの卵焼き れんこんの煮物【切り干し大根の煮物】 キャベツごま酢和え【キャベツ和え物】 福神漬【洋梨缶】	御飯 ダルマダイの柚子胡椒照焼 【たらの柚子胡椒照焼】 ブロッコリーのクリーム煮 白菜の甘酢和え 金時芋 
	エネルギー: 488    蛋白質: 16 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 556    蛋白質: 20 脂質: 14    塩分相当量: 3	エネルギー: 620    蛋白質: 28 脂質: 16    塩分相当量: 2
11月27日(火) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【なすの炒め煮】 桜つぼ漬【昆布佃煮】 牛乳	御飯 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 けんちょう 胡瓜のおかか和え ソフト黒豆	御飯 ビーフシチュー たらこスパゲッティー レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 甘夏缶【オレンジゼリー】
	エネルギー: 498    蛋白質: 16 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 623    蛋白質: 31 脂質: 15    塩分相当量: 3	エネルギー: 587    蛋白質: 17 脂質: 14    塩分相当量: 2
11月28日(水) 	麦飯 味噌汁 卵焼き 菊水漬【パンプキンサラダ】 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 フルーチェ 	御飯 鮭の石狩煮 もやしとにらのかか炒め【インゲンかか煮】 ほうれん草ごま和え【ほうれん草和え物】 のり佃煮
	エネルギー: 540    蛋白質: 21 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 607    蛋白質: 22 脂質: 19    塩分相当量: 2	エネルギー: 506    蛋白質: 24 脂質: 5    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。