

メ ニ ュ ー

11月29日(木) ～ 12月5日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
11月29日(木) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 しその実漬【うめびしお】 牛乳	御飯 豚肉とわかめの炒め物 さつま芋の煮物 大根なます 抹茶プリン 	御飯 白身魚の粕漬焼き 南瓜のスープ煮 胡瓜の梅肉和え しそ昆布【しそわかめ・漬物ペースト】
	エネルギー: 499 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 622 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 601 蛋白質: 27 脂質: 11 塩分相当量: 3
11月30日(金)	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 わかめの磯漬【みかん缶】 牛乳	御飯 シューマイの辛子酢醤油かけ ポテトの煮物 レタスのサラダ【胡瓜のサラダ】 ぶどうカットゼリー【マンゴーゼリー】	御飯 白身魚の南部焼き【赤魚の照焼】 なすの煮物 とろろ芋 菜公【のり佃煮】 
	エネルギー: 555 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 651 蛋白質: 16 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 481 蛋白質: 22 脂質: 5 塩分相当量: 3
12月1日(土) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳	赤飯 鮭の西京焼き 清汁 胡瓜のゆかり和え 栗のムース 	御飯 肉豆腐 ひじきの炒め煮 もやしの甘酢和え【白菜の甘酢和え】 かつおみそ
	エネルギー: 531 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 550 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 4	エネルギー: 591 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 3
12月2日(日) 	チーズパン ワカメスープ ポテトサラダ ピーチゼリー 牛乳	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ 白菜のたらこ炒め キャベツのサラダ ふりかけ【パインゼリー】	御飯 鶏肉の照り焼き ごぼうの煮物【大根の煮物】 ブロッコリーのくるみ和え ちりめん山椒【うめびしお】
	エネルギー: 609 蛋白質: 16 脂質: 31 塩分相当量: 2	エネルギー: 492 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量: 2	エネルギー: 587 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 2
12月3日(月) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【茄子の炒め煮】 味付のり【昆布佃煮】 牛乳	御飯 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 里芋の煮物 シーザーサラダ【キャベツサラダ】 バナナ【バナナムース】	御飯 赤魚の煮付 豆腐とトマトの炒め物 もずくのサラダ【胡瓜のサラダ】 金時豆
	エネルギー: 499 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 608 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 1	エネルギー: 570 蛋白質: 28 脂質: 8 塩分相当量: 3
12月4日(火) 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 梅ちりめん【昆布ちりめん・ゼリー】 牛乳	御飯 ぶりの照焼【タラの照焼】 白菜のしそ炒め ポテトのたらこマヨネーズあえ 山川漬【ゆずみそ】	御飯 青椒牛絲(チンジャオロースー) ふきの煮物【冬瓜の煮物】 胡瓜の香り和え【胡瓜の和え物】 甘夏缶【オレンジゼリー】
	エネルギー: 481 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 648 蛋白質: 25 脂質: 23 塩分相当量: 3	エネルギー: 557 蛋白質: 19 脂質: 15 塩分相当量: 2
12月5日(水) 	麦飯 味噌汁 白菜の煮浸し うめびしお 牛乳 	御飯 鶏肉の唐揚げ 南瓜の煮物 胡瓜のナムル りんごヨーグルト 	御飯 白身魚の山椒焼【カレイの山椒焼】 チンゲン菜の中華炒め カリフラワーの甘酢和え 桜漬【しそわかめ・たくあんペースト】
	エネルギー: 503 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 749 蛋白質: 23 脂質: 22 塩分相当量: 2	エネルギー: 475 蛋白質: 24 脂質: 7 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。