

メ ニ ュ ー

11月8日(木) ~ 11月14日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
11月8日(木) 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 桜漬【りんご缶】 牛乳 	御飯 鶏肉の山椒焼【鶏肉の照焼】 金平ごぼう【キャベツの煮物】 ブロッコリーのサラダ ティラミス【チョコプリン】	御飯 白身魚のカレー焼き 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 キャベツのごま酢和え【キャベツの酢の物】 京わかめ【ゆずみそ】
	エネルギー: 497 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 700 蛋白質: 27 脂質: 25 塩分相当量: 3	エネルギー: 501 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 2
11月9日(金)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【なすの炒め煮】 刻み高菜【卵ロール】 牛乳	御飯 ダルマダイ梅肉ソースかけ【たら梅肉ソースかけ】 チンゲン菜ソテー おくらの酢の物【キャベツの酢の物】 金時豆	御飯 牛肉のトマトソース煮 白菜のたらこ炒め 胡瓜の即席漬【胡瓜の和え物】 ちりめん山椒【しそわかめ】 
	エネルギー: 482 蛋白質: 15 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 615 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 570 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 3
11月10日(土) 	麦飯 味噌汁 卵焼き しその実漬【白桃缶・のり佃】 牛乳 	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) けんちょう もずくの酢の物【とろろ芋】 抹茶プリン 	御飯 鮭のピカタ うの花炒り【ポテトの煮物】 胡瓜サラダ うめびしお
	エネルギー: 529 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 580 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 570 蛋白質: 28 脂質: 13 塩分相当量: 3
11月11日(日)	オレンジデニッシュ 中華スープ キャベツサラダ プリン 牛乳 	御飯 カラスカレイの味噌マヨネーズ焼き ピーマンのかか炒め ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 刻みたくあん【のり佃煮】	御飯 鶏肉柚子胡椒照焼【鶏肉の照焼】 さつま芋と切昆布の煮物【さつま芋煮物】 レタスのレモン醤油和え【トマトサラダ】 たいみそ
	エネルギー: 545 蛋白質: 17 脂質: 29 塩分相当量: 2	エネルギー: 487 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 630 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 3
11月12日(月) 	麦飯 味噌汁 しらたき炒め煮【切干大根炒め煮】 味付のり【昆布佃煮】 牛乳	御飯 さわらの西京焼【赤魚の西京焼】 南瓜の煮物 もやしナムル【胡瓜ナムル】 青りんごゼリー	御飯 肉豆腐 三色ソテー ポテトサラダ みかん缶【オレンジゼリー】 
	エネルギー: 484 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: 8 塩分相当量: 2	エネルギー: 640 蛋白質: 22 脂質: 20 塩分相当量: 2
11月13日(火) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 ふりかけ【うめびしお】 牛乳	御飯 白身魚の塩焼き【たら塩焼き】 のっぺい汁 コールスローサラダ レモン蒸しケーキ【マンゴーゼリー】	御飯 鶏肉の甘辛煮 春雨の中華炒め 胡瓜の甘酢和え かつおみそ 
	エネルギー: 501 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 594 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 591 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 2
11月14日(水) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 昆布ちりめん【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯 中華風卵焼き えのき中華炒め【白菜中華炒め】 ほうれん草のおかか和え 京わかめ【洋梨缶】	御飯 白身魚の香味ソースかけ 野菜ソテー アスパラピーナツ和え【インゲンピーナツ和え】 バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 512 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 555 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 598 蛋白質: 25 脂質: 14 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。