

メ ニ ュ ー

11月14日(木) ~ 11月20日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
11月14日(木) 	麦ごはん 味噌汁 長芋の煮物 桜つぼ漬【マンゴーゼリー】 牛乳	混ぜごはん たいのきのこあんかけ 【赤魚の野菜あんかけ】 にんにくの芽炒め【チンゲン菜ソテー】 白菜の甘酢和え バナナ【バナナムース】	ごはん 肉豆腐 いんげんのソテー キャベツの和え物 のり佃煮 
	エネルギー: 503 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 616 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 569 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2
11月15日(金) 	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮浸し 刻みたくあん【黄桃缶・パインゼリー】 牛乳	カレーライス 中華風スープ キャベツサラダ りんごゼリー	ごはん サーモンステーキ カリフラワーの華風煮 ツナサラダ めかぶ佃煮 
	エネルギー: 493 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 658 蛋白質: 17 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 545 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 2
11月16日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【ポテトの煮物】 ふりかけ【たくあんペースト】 牛乳	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 卵豆腐 ヨーグルト 	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 南瓜のスープ煮 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 ふりかけ【昆布佃煮】
	エネルギー: 497 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 610 蛋白質: 28 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 582 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 2
11月17日(日) 	オレンジデニッシュ 中華スープ オムレツ ラフランスゼリー【洋梨ゼリー】 牛乳	ごはん カレイの柚子胡椒照焼 ポトフ 梅とろろ ゆずみそ	ごはん 牛肉のトマトソース煮 白菜の中華炒め 胡瓜の甘酢和え うめびしお 
	エネルギー: 604 蛋白質: 20 脂質: 30 塩分相当量: 2	エネルギー: 500 蛋白質: 23 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 605 蛋白質: 19 脂質: 18 塩分相当量: 2
11月18日(月)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 しそわかめ【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん 白身魚のゆかり焼【たらのゆかり焼】 南瓜の煮物 大根サラダ ぶどうゼリー 	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 ほうれん草のソテー 胡瓜の和え物 福神漬【ふりかけ・かつおみそ】
	エネルギー: 518 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 584 蛋白質: 22 脂質: 7 塩分相当量: 2	エネルギー: 576 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 4
11月19日(火) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼き卵 昆布ちりめん【みかんゼリー】 牛乳	肉うどん いなり寿司 白菜の中華和え フルーツヨーグルト 	ごはん 白身魚のピカタ リヨネーズポテト【ポトフ】 ブロッコリーのピーナツ和え のり佃煮
	エネルギー: 536 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 670 蛋白質: 21 脂質: 30 塩分相当量: 2	エネルギー: 510 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量: 1
11月20日(水) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 うめびしお 牛乳	ごはん さわらの朝鮮焼【たらの照焼】 茄子の炒め煮 ほうれん草のごま和え 【ほうれん草の和え物】 りんご	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め 【豚肉と豆腐の味噌炒め】 ごぼうの煮物【キャベツの煮物】 胡瓜のおかか和え 金時芋【和風プリン】
	エネルギー: 543 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 544 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 591 蛋白質: 22 脂質: 12 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。