

メ ニ ュ ー

11月21日(木) ~ 11月27日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
11月21日(木) 	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【ひじきの煮物】 しその実わかめ 【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳 エネルギー: 536 蛋白質: 16 脂質: 10 塩分相当量: 4	ごはん 牛肉の甘辛煮 ビーフソテー もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 606 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 2	ごはん 鮭の塩焼 長芋の煮物 キャベツの磯辺和え 甘口たらこ【しその実ペースト】 エネルギー: 533 蛋白質: 30 脂質: 7 塩分相当量: 3 
11月22日(金)	麦ごはん 味噌汁 さつまいもの煮物 うめびしお 牛乳 エネルギー: 555 蛋白質: 14 脂質: 5 塩分相当量: 3	ごはん ダルマダイのごま焼 いんげんの煮物 パンプキンサラダ 柿【葛ゼリー】 エネルギー: 557 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 2	ごはん 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 大根の煮物 卵豆腐 ゆずみそ エネルギー: 570 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 3 
11月23日(土) 勤労感謝の日	麦ごはん 味噌汁 茎わかめ佃煮【チンゲン菜の煮物】 しば漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 504 蛋白質: 14 脂質: 8 塩分相当量: 4	ごはん シューマイの甘酢あんからめ キャベツのソテー 胡瓜ナムル ヨーグルト エネルギー: 621 蛋白質: 19 脂質: 13 塩分相当量: 3 	ごはん 赤魚の昆布煮 カリフラワーの華風煮 ポテトのたらこマヨネーズあえ のり佃煮 エネルギー: 577 蛋白質: 25 脂質: 16 塩分相当量: 2
11月24日(日) 	ロールパン 中華風スープ オムレツ はちみつレモンゼリー 牛乳 エネルギー: 522 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 2	ごはん 鯖の生姜焼 里芋のごま煮【里芋の煮物】 おくらの和え物【冷奴】 昆布佃煮 エネルギー: 602 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2	ごはん ビーフシチュー 白菜の煮びたし 大根サラダ たいみそ エネルギー: 558 蛋白質: 16 脂質: 13 塩分相当量: 3 
11月25日(月)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 刻み高菜【しそわかめ・めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 521 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	混ぜごはん 鶏肉のパプリカ風味焼き ピーマンのかか炒め ツナサラダ マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 588 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 3	ごはん 鱈の酢醤油煮【赤魚の酢醤油煮】 三色ソテー レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 みかん缶【オレンジゼリー】 エネルギー: 600 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 2
11月26日(火)	ごはん 味噌汁 しらたき炒め煮【切干大根煮物】 福神漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 506 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	ごはん 焼肉 ごぼうの煮物【冬瓜の煮物】 白菜の甘酢和え キウイフルーツ【パインゼリー】 エネルギー: 567 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 2	ごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼 野菜炒め 胡瓜の利休和え わかめの磯漬 【甘夏缶・みかんゼリー】 エネルギー: 605 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 2 
11月27日(水) 	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 しその実漬【ポテサラ】 牛乳 エネルギー: 548 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 3	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 ブロッコリーのサラダ バナナ【バナナムース】 エネルギー: 578 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 2	ごはん 豚肉の甘酢あんがらめ ほうれん草のソテー 胡瓜の和え物 山川漬【洋梨缶・洋梨ゼリー】 エネルギー: 546 蛋白質: 21 脂質: 15 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。