

メ ニ ュ ー

11月7日(木) ~ 11月13日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
11月7日(木) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【切干大根の煮物】 べったら漬【しそわかめ】 牛乳	ごはん 鶏肉の治部煮 えのきの金平【キャベツソテー】 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 ティラミス【チョコプリン】 	ごはん 白身魚のごま焼【鮭の照焼】 にんにくの芽炒め【ほうれん草ソテー】 卵豆腐 しそ昆布【ちりめん昆布】
	エネルギー: 508 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 623 蛋白質: 25 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 569 蛋白質: 28 脂質: 14 塩分相当量: 3
11月8日(金)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【チンゲン菜の煮物】 梅ちりめん【みかん缶】 牛乳	ごはん 豚肉のしそ炒め ふきの煮物【茄子の煮物】 レタスサラダ【トマトサラダ】 レモン蒸しケーキ	ごはん 白身魚の磯辺焼【タラの照焼】 肉じゃが ビーフナムル かつおみそ 
	エネルギー: 537 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 602 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 571 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 3
11月9日(土)	麦ごはん 味噌汁 厚焼き卵 野沢菜ちりめん【めかぶ佃煮】 牛乳 	ごはん タイの西京焼【赤魚の西京焼】 さつま芋の煮物 大根サラダ ふりかけ【しその実ペースト】	ごはん 肉団子のスープ煮 三色ソテー もやしの甘酢和え 【胡瓜のごま和え・胡瓜の和え物】 金時豆【和風プリン】
	エネルギー: 541 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 591 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 570 蛋白質: 19 脂質: 12 塩分相当量: 2
11月10日(日) 	クロワッサン オニオンコンソメスープ コールスローサラダ 栗のムース 牛乳 	ごはん 鯖の塩焼 南瓜の煮物 もずくの酢の物【冷奴】 うめびしお	ごはん 牛肉のおろし煮 ひじきの炒め煮 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 のり佃煮 
	エネルギー: 562 蛋白質: 15 脂質: 30 塩分相当量: 2	エネルギー: 597 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 531 蛋白質: 19 脂質: 13 塩分相当量: 2
11月11日(月)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しそわかめ【みかんゼリー】 牛乳	ごはん チキンソテー 茄子の煮物 山芋とろろ 甘夏缶【パインゼリー】 	ごはん 赤魚の煮付 チンゲン菜ソテー 胡瓜の和え物 黒豆【黒ごまプリン】
	エネルギー: 516 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 595 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 582 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 2
11月12日(火) 	麦ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 うめびしお 牛乳	ごはん 鯖の照焼【赤魚の照焼】 冬瓜の煮物 ポテトサラダ キウイ【りんごゼリー】	ごはん マーボー豆腐 金平ごぼう【チンゲン菜の煮物】 春雨の酢の物 めかぶ佃煮
	エネルギー: 503 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 593 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 613 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 2
11月13日(水) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 しば漬【白桃缶・桃ゼリー】 牛乳	ごはん チキンチャップ キャベツのソテー ほうれん草のくるみ和え オレンジ【オレンジゼリー】 	ごはん ぶりの照焼【たらの照焼】 もやしのかか炒め【白菜のかか煮】 胡瓜の梅肉和え 甘口たらこ【しその実漬ペースト】
	エネルギー: 532 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 562 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 589 蛋白質: 28 脂質: 17 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。