

# メ ニ ュ ー

11月12日(木) ~ 11月18日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
11月12日(木) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめ佃煮【いんげん煮物】 うめびしお 牛乳	ごはん 鮭のチーズ焼 ワンタンスープ キャベツサラダ ロールケーキ【アセロラゼリー】	ごはん はんぺんの卵とじ ブロッコリーの炒め物 大根なます ビワ缶【はちみつレモンゼリー】
	エネルギー: 520    蛋白質: 16 脂質: 10        塩分相当量: 4	エネルギー: 617    蛋白質: 28 脂質: 16        塩分相当量: 2	エネルギー: 547    蛋白質: 19 脂質: 10        塩分相当量: 2
11月13日(金)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 しそわかめ【パンプキンサラダ】 牛乳	ごはん 白身魚の柚子胡椒焼【赤魚照焼】 大根のそぼろ煮 白菜の甘酢和え ティラミス【コーヒーゼリー】	ごはん チキンソテー 冬瓜のスープ煮 胡瓜の和え物 葉わさび漬【のり佃】
	エネルギー: 503    蛋白質: 17 脂質: 8         塩分相当量: 3	エネルギー: 612    蛋白質: 25 脂質: 17        塩分相当量: 2	エネルギー: 555    蛋白質: 20 脂質: 17        塩分相当量: 3
11月14日(土)	麦ごはん 味噌汁 南瓜の煮物 しその実わかめ 【ふりかけ・たくあんペースト】 牛乳	ごはん 牛肉のおろし煮 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 ほうれん草のナムル ババロア	ごはん 鮭のゆかり焼 カリフラワーの華風煮 胡瓜の酢の物 甘夏缶【パインゼリー】
	エネルギー: 560    蛋白質: 17 脂質: 7         塩分相当量: 4	エネルギー: 653    蛋白質: 24 脂質: 22        塩分相当量: 3	エネルギー: 505    蛋白質: 24 脂質: 8         塩分相当量: 2
11月15日(日) 	あんパン わかめスープ ポテトサラダ 青りんごゼリー 牛乳	ごはん 金目鯛酢醤油煮【赤魚酢醤油煮】 キャベツのソテー 大根のゆずしょうゆ和え めかぶ佃煮	ごはん ビーフシチュー ピーマンのかか炒め とろろ芋 ふりかけ【ごはんソース】
	エネルギー: 528    蛋白質: 14 脂質: 14        塩分相当量: 1	エネルギー: 552    蛋白質: 23 脂質: 14        塩分相当量: 2	エネルギー: 619    蛋白質: 17 脂質: 16        塩分相当量: 3
11月16日(月) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 べったら漬【白桃缶・うめびしお】 牛乳	カレーライス 中華風スープ キャベツサラダ みかん【みかんゼリー】	ごはん サーモンステーキ けんちょう ツナサラダ のり佃
	エネルギー: 514    蛋白質: 17 脂質: 10        塩分相当量: 3	エネルギー: 637    蛋白質: 18 脂質: 20        塩分相当量: 3	エネルギー: 549    蛋白質: 25 脂質: 13        塩分相当量: 2
11月17日(火)	麦ごはん 味噌汁 しらたき炒め煮【さつま芋煮物】 刻み高菜【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳	ごはん エビカツ なすの煮物 白菜の和え物 マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん 鶏肉の治部煮 筍のしそ炒め【キャベツのしそ炒め】 レタスサラダ【ブロッコリーサラダ】 ふりかけ【しその実ペースト】
	エネルギー: 493    蛋白質: 15 脂質: 7         塩分相当量: 3	エネルギー: 628    蛋白質: 18 脂質: 17        塩分相当量: 3	エネルギー: 574    蛋白質: 24 脂質: 17        塩分相当量: 2
11月18日(水) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳	ごはん 鮭のクリームソースかけ 肉じゃが 大根サラダ ヨーグルト	ごはん 豚肉の生姜焼 白菜のたらこ炒め 胡瓜の利休和え ビワ缶【桃ゼリー】
	エネルギー: 531    蛋白質: 19 脂質: 9         塩分相当量: 4	エネルギー: 628    蛋白質: 27 脂質: 13        塩分相当量: 2	エネルギー: 545    蛋白質: 20 脂質: 13        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。