

メ ニ ュ ー

11月19日(木) ~ 11月25日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
11月19日(木) 	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 昆布ちりめん 牛乳 エネルギー: 501 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	ごはん ミートローフ えのきの中華炒め コールスローサラダ オレンジ エネルギー: 581 蛋白質: 19 脂質: 18 塩分相当量: 2	ごはん 鯖の味噌煮 チンゲン菜のソテー 甘酢和え 菊水漬  エネルギー: 608 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 3
11月20日(金) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 甘口たらこ【みかんゼリー】 牛乳 エネルギー: 528 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 4	ごはん 中華風卵焼き もずく汁 ほうれん草のお浸し バナナ【バナナムース】 エネルギー: 577 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量: 3	ごはん 白身魚のピカタ マカロニソテー 胡瓜の即席漬【胡瓜の和え物】 金時豆  エネルギー: 585 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 2
11月21日(土) 	麦ごはん 味噌汁 長芋の煮物 卵ロール 牛乳 エネルギー: 527 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼 大豆の煮物 胡瓜の和え物 甘夏缶【はちみつレモンゼリー】 エネルギー: 584 蛋白質: 28 脂質: 14 塩分相当量: 3	ごはん 牛肉ときのこのバター醤油炒め ごぼうの煮物【大根の煮物】 シーザーサラダ 葉わさび漬 【ふりかけ・かつおみそ】 エネルギー: 595 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 2
11月22日(日) 	クロワッサン わかめスープ 南瓜サラダ アセロラゼリー 牛乳  エネルギー: 582 蛋白質: 16 脂質: 30 塩分相当量: 1	ごはん 豚肉のしそ炒め ひじきの炒め煮 ポテたらこマヨネーズあえ のり佃 エネルギー: 591 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 3	ごはん カラスカレイの香味ソースかけ もやしとにらのかか炒め 【小松菜の煮物】 とろろ芋 梅ちりめん【うめびしお】 エネルギー: 524 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 3
11月23日(月)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 菜公【洋梨ゼリー】 牛乳 エネルギー: 488 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	ごはん 金目鯛の煮付【赤魚の煮付】 カリフラワーの華風煮 青梗菜のポン酢和え ヨーグルト エネルギー: 536 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 2	ごはん 八宝菜 ピーマンのソテー 卵豆腐 うぐいす豆【和風プリン】  エネルギー: 687 蛋白質: 22 脂質: 26 塩分相当量: 3
11月24日(火)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しその実わかめ【昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 533 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量: 4	肉うどん いなり寿司 胡瓜の梅肉和え バナナ【バナナムース】  エネルギー: 531 蛋白質: 19 脂質: 13 塩分相当量: 3	ごはん さばの塩焼 里芋の煮物 ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー エネルギー: 633 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 2
11月25日(水) 	麦ごはん 味噌汁 大根の煮物 野沢菜ちりめん 【びわ缶・マンゴーゼリー】 牛乳  エネルギー: 508 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 3	牛丼 清汁 胡瓜サラダ クレープ【オレンジゼリー】 エネルギー: 600 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 2	ごはん ダルマダイの磯辺焼【カレイの照焼】 うの花炒り【茄子の煮物】 もやしの和え物【キャベツ和え物】 かつおみそ エネルギー: 594 蛋白質: 26 脂質: 14 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。