





メ ニ ュ ー

11月26日(木) ~ 12月2日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
11月26日(木) 	麦ごはん 味噌汁 ポテトの煮物 わかめの磯漬【うめびしお】 牛乳	ごはん 干草焼 切干大根の煮物 胡瓜のおかか和え ティラミス【チョコプリン】	ごはん 白身魚の香草焼 キャベツのソテー カリフラワーの甘酢和え 金時豆【めかぶ佃煮】 
	エネルギー: 565 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 593 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 553 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 2
11月27日(金) 	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮浸し 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん チキン南蛮 なすの煮物 ブロッコリーのピーナツ和え りんご【りんごゼリー】	ごはん 白身魚のトマトソースかけ チンゲン菜のソテー レタスサラダ【胡瓜サラダ】 ゆずみそ
	エネルギー: 479 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 668 蛋白質: 23 脂質: 24 塩分相当量: 3	エネルギー: 535 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 2
11月28日(土)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 べつたら漬【ふりかけ・ごはんソース】 牛乳	ごはん 赤魚の粕漬焼 南瓜の煮物 キャベツごま酢和え【キャベツ和え物】 白桃ムースケーキ【ももゼリー】	ごはん 豚キムチ 冬瓜のスープ煮 大根サラダ 甘夏缶【パインゼリー】 
	エネルギー: 538 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 625 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 546 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 2
11月29日(日) 	パン・オショコラ オニオンコンソメスープ ポテトサラダ ぶどうゼリー 牛乳	ごはん カラスカレイのオーロラソースかけ にんにくの芽炒め【チンゲン菜ソテー】 もずくの酢の物【卵豆腐】 ゆずみそ	ごはん 肉団子のスープ煮 さつまいもの煮物 胡瓜の磯辺和え さわやか漬 【みかん缶・みかんゼリー】 
	エネルギー: 605 蛋白質: 16 脂質: 30 塩分相当量: 2	エネルギー: 525 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 572 蛋白質: 15 脂質: 9 塩分相当量: 4
11月30日(月) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しその実漬【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳	ごはん 穴子の蒲焼 ピーマンソテー ブロッコリーのサラダ マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん 鶏肉の山椒焼 茄子の炒め煮 キャベツの和え物 のり佃
	エネルギー: 565 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 553 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 564 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 2
12月1日(火) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【小松菜の煮物】 しそわかめ【梅ゼリー】 牛乳	赤飯 鶏肉の南部焼【鶏肉の照焼】 ポトフ 胡瓜サラダ オレンジ【みかんゼリー】	ごはん 鯖の朝鮮焼【鯖の照焼】 里芋とイカの煮物【さつまいも煮物】 冷奴 刻み高菜【白桃缶・桃ゼリー】 
	エネルギー: 484 蛋白質: 14 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 585 蛋白質: 25 脂質: 18 塩分相当量: 4	エネルギー: 618 蛋白質: 27 脂質: 18 塩分相当量: 3
12月2日(水) 	麦ごはん 味噌汁 大根の煮物 味付のり【昆布佃煮】 牛乳	ごはん タラコとチーズの卵焼き れんこんの煮物【長芋の煮物】 キャベツのくるみ和え キウイ【パインゼリー】	ごはん ダルマダイの柚庵焼 【カレイの柚庵焼】 ブロッコリーのクリーム煮 もやしの和え物【胡瓜の和え物】 黒豆 
	エネルギー: 492 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 572 蛋白質: 19 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 619 蛋白質: 31 脂質: 16 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。