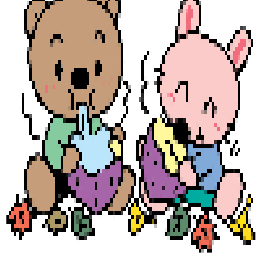
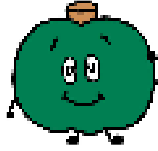
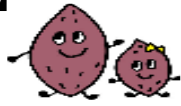


メニュー

11月5日(木) ～ 11月11日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
11月5日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 刻みたくあん【びわ缶・漬物ペースト】 牛乳	ごはん 白身魚の梅肉ソースかけ けんちょう 白菜の中華和え コーヒーゼリー	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 チンゲン菜のソテー ほうれん草のピーナツ和え のり佃 
	エネルギー: 556 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 569 蛋白質: 27 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 572 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 2
11月6日(金) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 しそわかめ【ももゼリー】 牛乳	ごはん 焼肉 中華スープ 海藻サラダ【トマトサラダ】 杏仁豆腐	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ポテトの煮物 胡瓜の即席漬【胡瓜の和え物】 甘夏缶【パインゼリー】
	エネルギー: 502 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 601 蛋白質: 22 脂質: 20 塩分相当量: 1	エネルギー: 578 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 2
11月7日(土) 	麦ごはん 味噌汁 長芋の煮物 卵ロール 牛乳	ごはん 豚肉の山賊焼 ピーマンのソテー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ごはん 鮭の石狩煮 マカロニソテー キャベツごま酢和え【キャベツ和え物】 みかん缶【みかんゼリー】
	エネルギー: 533 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 604 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 542 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 3
11月8日(日) 	チーズパン コンソメスープ パンプキンサラダ イチゴムース 牛乳 	ごはん 鯖の朝鮮焼【鯖の照焼】 キャベツのスープ煮 もずくの酢の物【とろろ芋】 たいみそ	ごはん 肉豆腐  うの花炒り【大根の煮物】 胡瓜サラダ ちりめん昆布【しその実ペースト】
	エネルギー: 550 蛋白質: 15 脂質: 26 塩分相当量: 2	エネルギー: 565 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 586 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 3
11月9日(月) 	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮物 のり佃 牛乳	ごはん ポークチャップ ひじきの炒め煮 ほうれん草ナムル プリンアラモード	ごはん 白身魚の煮付 蓮根の煮物【茄子の煮物】 冷奴 ゆずみそ
	エネルギー: 513 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 629 蛋白質: 25 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 521 蛋白質: 26 脂質: 6 塩分相当量: 3
11月10日(火) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそ昆布【ポテトサラダ】 牛乳	ごはん 鮭の西京焼 南瓜のスープ煮 胡瓜の梅肉和え フルーチェ【いちごムース】	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 ごぼうの煮物【冬瓜の煮物】 大根サラダ ふりかけ【ごはんソース】
	エネルギー: 560 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 597 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 561 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2
11月11日(水) 	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮浸し 味付のり【昆布佃煮】 牛乳 	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 里芋の煮物 レタスサラダ【トマトサラダ】 ぶどうゼリー	ごはん  さばの塩焼 大豆の煮物 オクラ和え物【カリフラワー酢の物】 かつおみそ
	エネルギー: 498 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 594 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 617 蛋白質: 28 脂質: 18 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。