

メ ニ ュ ー

11月18日(木) ~ 11月24日(水)

| | 朝 食 | 昼 食 | 夕 食 |
|--|---|---|--|
| 11月18日(木)  | 麦ごはん 味噌汁 ポテトの煮物 わかめの磯漬 【みかん缶・オレンジゼリー】 牛乳 | ごはん 干草焼き 清汁 胡瓜のおかか和え ババロア | ごはん 白身魚の香草焼 切干大根の煮物 カリフラワーの甘酢和え 金時豆【めかぶ佃煮】 |
| | エネルギー: 552 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3 | エネルギー: 594 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 3 | エネルギー: 548 蛋白質: 22 脂質: 8 塩分相当量: 2 |
| 11月19日(金) | 麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 昆布ちりめん【ポテトサラダ】 牛乳 | ごはん ミートローフ えのきの金平【小松菜の煮物】 コールスローサラダ キウイ【梅ゼリー】 | ごはん 鯖の味噌煮 チンゲン菜のソテー 焼き茄子 菊水漬【のり佃煮】  |
| | エネルギー: 488 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3 | エネルギー: 590 蛋白質: 19 脂質: 18 塩分相当量: 2 | エネルギー: 605 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 3 |
| 11月20日(土) | 麦ごはん 味噌汁 長芋の煮物 卵ロール 牛乳  | 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】 | ごはん 牛肉ときのこのバター醤油炒め ごぼうの煮物【冬瓜の煮物】 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: 527 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3 | エネルギー: 584 蛋白質: 28 脂質: 14 塩分相当量: 3 | エネルギー: 595 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 2 |
| 11月21日(日) | クロワッサン 春雨スープ オムレツ アセロラゼリー 牛乳  | ごはん 牛肉のしそ炒め ひじきの炒め煮 ポテトのたらこマヨネーズあえ たいみそ | ごはん カラスカレイの香味ソースかけ もやし・にらか炒め【茄子の煮物】 とろろ芋 梅ちりめん【うめびしお】 |
| | エネルギー: 556 蛋白質: 19 脂質: 27 塩分相当量: 2 | エネルギー: 630 蛋白質: 20 脂質: 22 塩分相当量: 3 | エネルギー: 524 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 3 |
| 11月22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 | ごはん 鯖の煮付 カリフラワーの華風煮 チンゲン菜のポン酢和え ヨーグルト | 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: 488 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3 | エネルギー: 543 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 2 | エネルギー: 658 蛋白質: 22 脂質: 23 塩分相当量: 3 |
| 11月23日(火) | 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 清汁 キャベツごま酢和え【キャベツ和え物】 まんじゅう【葛ゼリー】 | ごはん 豚キムチ 冬瓜のスープ煮 大根サラダ のり佃煮 |
| | エネルギー: 538 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3 | エネルギー: 598 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 3 | エネルギー: 536 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 2 |
| 11月24日(水) | 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  | 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】 | ごはん 鯖の塩焼 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: 533 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量: 4 | エネルギー: 531 蛋白質: 19 脂質: 13 塩分相当量: 3 | エネルギー: 633 蛋白質: 23 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。