

# メ ニ ュ ー

11月25日(木) ~ 12月1日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
11月25日(木) 	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮物 野沢菜ちりめん 【びわ缶・マンゴーゼリー】 牛乳 エネルギー: 485    蛋白質: 17 脂質: 7    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: 602    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【ポテトの煮物】 もやしの和え物【キャベツの和え物】 かつおみそ エネルギー: 586    蛋白質: 26 脂質: 14    塩分相当量: 3
11月26日(金) 	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮浸し 味付のり【のり佃】 牛乳 エネルギー: 479    蛋白質: 15 脂質: 5    塩分相当量: 3	ごはん チキン南蛮 清汁 ほうれん草のピーナツ和え りんご【りんごゼリー】 エネルギー: 664    蛋白質: 25 脂質: 24    塩分相当量: 4	ごはん 白身魚のトマトソースかけ 小松菜のソテー レタスのサラダ【カリフラワーサラダ】 ゆずみそ エネルギー: 535    蛋白質: 21 脂質: 14    塩分相当量: 2
11月27日(土) 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【いんげんの煮物】 京わかめ【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳 エネルギー: 497    蛋白質: 17 脂質: 8    塩分相当量: 3	ごはん 鯖の朝鮮焼【鯖の照焼】 かき卵汁 しらすのおろし和え カップレアチーズケーキ エネルギー: 658    蛋白質: 24 脂質: 24    塩分相当量: 3	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのホタテあんかけ 胡瓜の即席漬【胡瓜の和え物】 めかぶ佃煮 エネルギー: 542    蛋白質: 21 脂質: 12    塩分相当量: 3
11月28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 ピーチゼリー 牛乳 エネルギー: 607    蛋白質: 15 脂質: 29    塩分相当量: 2	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】 たいみそ エネルギー: 525    蛋白質: 21 脂質: 12    塩分相当量: 2	ごはん 肉団子のスープ煮 さつま芋の煮物 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: 565    蛋白質: 14 脂質: 9    塩分相当量: 4
11月29日(月)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しその実漬 【しそわかめ・うめびしお】 牛乳 エネルギー: 563    蛋白質: 22 脂質: 13    塩分相当量: 3	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 ピーマンソテー ほうれん草のごま和え 【ほうれん草の和え物】 マンゴープリン エネルギー: 545    蛋白質: 21 脂質: 14    塩分相当量: 3	ごはん 鶏肉の山椒焼 茄子の炒め煮 キャベツの和え物 のり佃煮  エネルギー: 567    蛋白質: 21 脂質: 16    塩分相当量: 2
11月30日(火) 	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 しば漬【アセロラゼリー】 牛乳 エネルギー: 500    蛋白質: 15 脂質: 6    塩分相当量: 3	ごはん 鶏肉の唐揚げ カリフラワーの中華煮 胡瓜の和え物 みかん【みかんゼリー】 エネルギー: 606    蛋白質: 23 脂質: 18    塩分相当量: 2	ごはん 鮭の石狩煮 もやしとにらのかか炒め 【冬瓜の煮物】 ほうれん草のナムル 紅あずま芋甘露煮【和風プリン】 エネルギー: 568    蛋白質: 24 脂質: 9    塩分相当量: 4
12月1日(水) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【小松菜の煮物】 ふりかけ【のり佃】 牛乳 エネルギー: 492    蛋白質: 14 脂質: 8    塩分相当量: 3	赤飯 鶏肉の南部焼【鶏肉の照焼】 清汁 レタスサラダ【いんげんサラダ】 杏仁豆腐 エネルギー: 621    蛋白質: 29 脂質: 20    塩分相当量: 4	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ポトフ 冷奴 ビワ缶【桃ゼリー】  エネルギー: 597    蛋白質: 25 脂質: 15    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。