

メ ニ ュ ー

11月4日(木) ~ 11月10日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
11月4日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 刻みたくあん 【洋梨缶・たくあんペースト】 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: 573 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 2
11月5日(金)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 しそわかめ【りんごゼリー】 牛乳	ごはん 焼肉 野菜スープ 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: 609 蛋白質: 22 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 585 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 3
11月6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 R1ヨーグルト	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 マカロニソテー 小松菜の和え物 うめびしお
	エネルギー: 532 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 596 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 567 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 3
11月7日(日) 	ロールパン コンソメスープ グラタン みかんゼリー 牛乳	ごはん 鯖の朝鮮焼 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【切干大根の煮物】 胡瓜サラダ ふりかけ【しその実ペースト】
	エネルギー: 524 蛋白質: 15 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 570 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 588 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 3
11月8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 ほうれん草のナムル プリンアラモード【プリン】	ごはん 赤魚の酢醤油煮 蓮根の煮物【茄子の煮物】 冷奴 ビワ缶【りんごゼリー】 
	エネルギー: 513 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 642 蛋白質: 25 脂質: 20 塩分相当量: 3	エネルギー: 532 蛋白質: 25 脂質: 7 塩分相当量: 3
11月9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 里芋の煮物 胡瓜の梅肉和え フルーチェ【イチゴムース】	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: 574 蛋白質: 26 脂質: 8 塩分相当量: 2	エネルギー: 561 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 3
11月10日(水) 	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮びたし 味付のり【昆布佃煮】 牛乳 	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 南瓜のスープ煮 レタスサラダ【トマトサラダ】 ぶどうゼリー	ごはん 鯖の塩焼 大豆の煮物 おくらの和え物【カリフラワーの酢の物】 かつおみそ
	エネルギー: 476 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 619 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 604 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。