

# メ ニ ュ ー

11月10日(木) ~ 11月16日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
11月10日(木) 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【チンゲン菜の煮物】 のり佃【ごはんソース】 牛乳	栗ごはん ダルマダイのムニエル【カレイのムニエル】 かき卵スープ 胡瓜の酢味噌和え 抹茶プリン【葛ゼリー】	ごはん 肉豆腐 筍のしそ炒め【白菜の中華炒め】 キャベツサラダ たいみそ 
	エネルギー: 519    蛋白質: 18 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 597    蛋白質: 24 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 565    蛋白質: 22 脂質: 14    塩分相当量: 2
11月11日(金)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 ふりかけ【ポテトサラダ】 牛乳	ごはん 豚肉とわかめと炒め物 いんげんのソテー 大根サラダ りんご【りんごゼリー】	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 長芋の煮物 シーザーサラダ【トマトサラダ】 昆布ちりめん【昆布佃煮】
	エネルギー: 568    蛋白質: 21 脂質: 11    塩分相当量: 2	エネルギー: 580    蛋白質: 20 脂質: 18    塩分相当量: 3	エネルギー: 568    蛋白質: 27 脂質: 11    塩分相当量: 2
11月12日(土)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 めかぶ佃煮 牛乳 	ごはん 赤魚の煮付 カリフラワーの華風煮 梅とろろ チョコプリン	ごはん 八宝菜 大豆の煮物 卵豆腐 ふりかけ【りんごゼリー】
	エネルギー: 518    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 2	エネルギー: 558    蛋白質: 25 脂質: 10    塩分相当量: 2	エネルギー: 631    蛋白質: 23 脂質: 22    塩分相当量: 3
11月13日(日) 	オレンジデニッシュ 中華風スープ オムレツ スウィーティーゼリー 牛乳	ごはん 鮭の塩焼 里芋の煮物 おくらの和え物【冷奴】 うめびしお	ごはん はんぺんの卵とじ 小松菜の煮浸し 胡瓜のサラダ ゆずみそ 
	エネルギー: 595    蛋白質: 19 脂質: 29    塩分相当量: 3	エネルギー: 508    蛋白質: 24 脂質: 8    塩分相当量: 2	エネルギー: 569    蛋白質: 20 脂質: 15    塩分相当量: 2
11月14日(月) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 福神漬 【甘夏缶・しその実ペースト】 牛乳	ごはん 鶏肉の酢醤油煮 清汁 ブロッコリーのくるみ和え 柿【葛ゼリー】	ごはん 白身魚の磯辺焼 さつま芋の煮物 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 子持昆布【昆布佃煮】
	エネルギー: 531    蛋白質: 20 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 540    蛋白質: 23 脂質: 13    塩分相当量: 3	エネルギー: 600    蛋白質: 22 脂質: 14    塩分相当量: 3
11月15日(火)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 菊水漬【白桃缶・桃ゼリー】 牛乳	カレーライス 野菜スープ キャベツサラダ ヨーグルト 	ごはん 白身魚の照焼 茄子の炒め煮 ツナサラダ のり佃
	エネルギー: 499    蛋白質: 16 脂質: 5    塩分相当量: 3	エネルギー: 668    蛋白質: 20 脂質: 20    塩分相当量: 4	エネルギー: 486    蛋白質: 21 脂質: 8    塩分相当量: 3
11月16日(水) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめ佃煮【チンゲン菜煮物】 菜公【卵サラダ】 牛乳	ごはん ダルマダイ梅あんかけ【たら梅あんかけ】 けんちょう カリフラワーの甘酢和え バナナ【バナナムース】	ごはん ふくさ焼き マカロニソテー 胡瓜の利休和え ふりかけ【ごはんソース】 
	エネルギー: 517    蛋白質: 15 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 561    蛋白質: 23 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 606    蛋白質: 22 脂質: 18    塩分相当量: 3

\* 【 】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。