

メ ニ ュ ー

11月17日(木) ~ 11月23日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
11月17日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しその実わかめ【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 590 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 3	瓦そば いなり寿司 ほうれん草の和え物 レモンケーキ【はちみつレモンゼリー】 エネルギー: 561 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 3	ごはん 白身魚のねぎみそ焼 【カレイのみそ焼】 南瓜のクリーム煮 大根サラダ ビワ缶【パインゼリー】  エネルギー: 553 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 2
11月18日(金)	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 卵ロール 牛乳 	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 にんにくの芽炒め【チゲン菜ソテー】 レタスサラダ【トマトサラダ】 みかん【みかんゼリー】	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 蓮根甘辛炒め【カキフラワー煮物】 キャベツごま酢和え【キャベツ和え物】 黒豆【ごはんソース】
11月19日(土)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 ゆずたくあん【しそ昆布】 牛乳	ごはん 鮭の生姜焼 清汁 卵豆腐 葛ゼリー 	ごはん 豚肉ときのこのバター醤油炒め 【豚肉のバター醤油炒め】 ポトフ もやし中華和え【白菜中華炒め】 甘口たらこ【オレンジゼリー】
11月20日(日) 	クロワッサン わかめスープ パンプキンサラダ りんごゼリー 牛乳	ごはん 赤魚の梅風味焼 長芋の煮物 大根サラダ ふりかけ【のり佃】 	ごはん 牛肉のしぐれ煮 白菜のたらこ炒め もずくの酢の物【焼き茄子】 たいみそ
11月21日(月) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 刻み高菜【のり佃】 牛乳	ごはん 鶏肉のカレー焼 雷汁 ブロッコリーのピーナツ和え りんごケーキ【アセロラゼリー】	ごはん 白身魚の梅煮 肉じゃが 白菜の中華和え みかん缶【パインゼリー】
11月22日(火)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【茄子の煮物】 うめびしお 牛乳	ごはん 白身魚のオーロラソースかけ 信田巻き【豆腐の煮物】 キャベツサラダ フルーチェ【イチゴムース】	ごはん 牛肉の甘辛煮 ビーフソテー 胡瓜の利休和え うぐいす豆【ごはんソース】 
11月23日(水) 勤労感謝の日 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 しそわかめ【ポテトサラダ】 牛乳	ごはん シューマイの酢醤油かけ ほうれん草ソテー トマトサラダ フルーツ杏仁ゼリー 	ごはん 鮭の香草焼 春雨の炒め物 レタスレモン醤油和え 【カキフラワーの和え物】 ゆずみそ

* 【 】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。