

メ ニ ュ ー

11月3日(木) ~ 11月9日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
11月3日(木) 文化の日 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【冬瓜の煮物】 べったら漬 【しそわかめ・たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 478 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量:3	ごはん 鶏肉の治部煮 ビーフィンの炒め物 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 ティラミス【チョコムース】 エネルギー: 692 蛋白質: 25 脂質: 21 塩分相当量:3	ごはん カラスカレイのチーズ焼【カレイのチーズ焼】 さつまいものレモン煮 大根サラダ ちりめん昆布【めかぶ佃煮】 エネルギー: 540 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量:2
11月4日(金)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 卵ロール 牛乳 	ごはん 白身魚のトマトソースかけ ワンタンスープ 胡瓜のおかか和え フルーチェ エネルギー: 570 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量:2	ごはん ポークソテー キャベツの中華煮 ポテトサラダ しその実わかめ 【びわ缶・マンゴーゼリー】  エネルギー: 586 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量:3
11月5日(土)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 うめびしお 牛乳 	ごはん 焼肉 わかめスープ キャベツサラダ コーヒーゼリー エネルギー: 607 蛋白質: 19 脂質: 20 塩分相当量:2	ごはん 赤魚の昆布煮 南瓜のスープ煮 レタスサラダ【トマトサラダ】 菜公【甘夏缶・りんごゼリー】 エネルギー: 527 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量:3
11月6日(日) 	黒糖テーブルロール コンソメスープ オムレツ アセロラゼリー 牛乳 エネルギー: 485 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量:2	ごはん 鯖の塩焼 うの花炒り【大根の煮物】 オクラの和え物【白菜の和え物】 しそわかめ【たいみそ】 エネルギー: 566 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量:2	ごはん マーボー豆腐 春雨の炒め物 ブロッコリーサラダ のり佃  エネルギー: 632 蛋白質: 21 脂質: 21 塩分相当量:3
11月7日(月)	麦ごはん 味噌汁 ひじき豆腐の煮物 梅ちりめん【うめびしお】 牛乳 	ごはん チキンチャップ 清汁 パンプキンサラダ マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 697 蛋白質: 24 脂質: 26 塩分相当量:3	ごはん 白身魚の磯辺焼【赤魚の照焼】 もやしのかか炒め【キャベツソテー】 ところてんの酢醤油かけ しそ昆布【ふりかけ・洋梨ゼリー】 エネルギー: 480 蛋白質: 22 脂質: 6 塩分相当量:3
11月8日(火)	麦ごはん 味噌汁 茄子のそぼろ煮 味付のり【昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 526 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量:2	ごはん かに玉風あんかけ ピーマンソテー レタスサラダ【胡瓜サラダ】 金時芋【和風プリン】 エネルギー: 571 蛋白質: 18 脂質: 13 塩分相当量:3	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼 チンゲン菜のソテー カリフラワーの酢の物 甘口たらこ【みかん缶】 エネルギー: 572 蛋白質: 32 脂質: 15 塩分相当量:4
11月9日(水) 	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【ひじき煮物】 卵ロール 牛乳 エネルギー: 512 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量:3	ごはん 鱈のゆかり焼【たらゆかり焼】 清汁 ほうれん草のナムル バナナ【バナナムース】  エネルギー: 594 蛋白質: 27 脂質: 13 塩分相当量:3	ごはん 鶏肉の甘辛煮 キャベツのオイスターソース炒め 胡瓜の磯辺和え しその実わかめ 【洋梨缶・パインゼリー】 エネルギー: 576 蛋白質: 21 脂質: 16 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。