

# メ ニ ュ ー

11月16日(木) ~ 11月22日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
11月16日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 刻み高菜【白桃缶・桃ゼリー】 牛乳  エネルギー: 540 蛋白質: 20.5 脂質: 11.0 塩分相当量: 2.9	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 清汁 ほうれん草ナムル オレンジ【オレンジゼリー】  エネルギー: 491 蛋白質: 19.4 脂質: 10.5 塩分相当量: 2.4	ごはん ミートローフ さつまいもの煮物 冷奴 しそ昆布【のり佃】   エネルギー: 663 蛋白質: 22.4 脂質: 16.8 塩分相当量: 2.7
11月17日(金)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 卵ロール 牛乳 	ごはん 白身魚の西京焼 蓮根の甘辛炒め【里芋の煮物】 大根の梅おかか和え 杏仁豆腐 	ごはん 鶏肉の酢醤油煮 キャベツのしそ炒め 胡瓜の甘酢和え ビワ缶【りんごゼリー】  エネルギー: 538 蛋白質: 19.3 脂質: 11 塩分相当量: 2.5
11月18日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【茄子の煮物】 しそわかめ【めかぶ佃煮】 牛乳  エネルギー: 502 蛋白質: 16.6 脂質: 7.8 塩分相当量: 2.6	ごはん 八宝菜 かぼちゃの煮物 ブロッコリーサラダ プリン  エネルギー: 704 蛋白質: 18.8 脂質: 24.7 塩分相当量: 1.9	ごはん 赤魚の煮付 いんげんのソテー 卵豆腐 たいみそ   エネルギー: 500 蛋白質: 24.2 脂質: 8.9 塩分相当量: 2.9
11月19日(日) 	クロワッサン わかめスープ 北海サラダ【キャベツサラダ】 オレンジゼリー ブレンドコーヒー  エネルギー: 586 蛋白質: 11.7 脂質: 35.6 塩分相当量: 3.4	ごはん サーモンステーキ 長芋の煮物 ところてんの酢醤油かけ ふりかけ【たくあんペースト】  エネルギー: 503 蛋白質: 24.2 脂質: 8 塩分相当量: 1.6	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 大豆の煮物 レタスサラダ【トマトサラダ】 うめびしお  エネルギー: 591 蛋白質: 25.5 脂質: 18.7 塩分相当量: 2.2
11月20日(月)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 昆布ちりめん【のり佃】 牛乳  エネルギー: 515 蛋白質: 15.8 脂質: 8.1 塩分相当量: 2.7	牛丼 清汁 胡瓜サラダ 栗まんじゅう   エネルギー: 595 蛋白質: 24.4 脂質: 13.2 塩分相当量: 1.9	ごはん 白身魚の磯辺焼【カレイの照焼】 うの花炒り【チンゲン菜の煮物】 もやしの和え物【白菜の和え物】 黒豆【和風プリン】  エネルギー: 579 蛋白質: 28.7 脂質: 12.0 塩分相当量: 2.2
11月21日(火)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 しそ昆布佃煮 牛乳 	ごはん ふくさ焼き 彩り大豆スープ おぐらの酢の物【山芋とろろ】 みかん【みかんゼリー】  エネルギー: 548 蛋白質: 20.3 脂質: 8.7 塩分相当量: 2.5	ごはん 鱈の梅あんかけ【たら梅あんかけ】 リヨネーズポテト【ポトフ】 大根サラダ ふりかけ【ごはんソース】  エネルギー: 595 蛋白質: 21.7 脂質: 17.0 塩分相当量: 2.8
11月22日(水) 	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【白菜の煮物】 しそわかめ【しその実ペースト】 牛乳 	ごはん 鮭の粕漬焼 信田巻 シーザーサラダ フルーチェ【ピーチムース】 	ごはん 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め もやしのかか炒め【小松菜の炒め物】 トマトサラダ わかめの磯漬【甘夏缶・パンゼリー】  エネルギー: 485 蛋白質: 14.9 脂質: 7.5 塩分相当量: 2.3

\* 【 】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。