

メ ニ ュ ー

11月23日(木) ~ 11月29日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
11月23日(木) 	麦ごはん 味噌汁 彩り野菜の卵焼き しば漬【パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 548 蛋白質: 20.5 脂質: 10.9 塩分相当量: 2.8	ごはん 鶏肉の山賊焼 大根の塩煮 胡瓜の磯辺和え マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 600 蛋白質: 19.9 脂質: 17.5 塩分相当量: 2.0	ごはん 鯖の照焼 マカロニソテー ほうれん草のくるみ和え のり佃  エネルギー: 573 蛋白質: 22.9 脂質: 15.9 塩分相当量: 2.4
11月24日(金)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 昆布ちりめん【たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 539 蛋白質: 20.6 脂質: 9.8 塩分相当量: 2.6	ごはん 豚肉の生姜焼 ブロッコリーのクリーム煮 しらすのおろし和え 柚子ゼリー【みかんゼリー】 エネルギー: 562 蛋白質: 21.2 脂質: 11.3 塩分相当量: 1.5	ごはん 白身魚のピカタ 里芋の煮物 もやし中華和え【白菜中華和え】 ふりかけ【めかぶ佃煮】 エネルギー: 597 蛋白質: 25.0 脂質: 14.9 塩分相当量: 2.0
11月25日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【茄子の煮物】 のり佃 牛乳 エネルギー: 509 蛋白質: 19.0 脂質: 7.5 塩分相当量: 2.9	ごはん 白身魚のムニエル かき卵スープ 胡瓜の酢味噌和え コーヒーゼリー エネルギー: 557 蛋白質: 23.4 脂質: 9.7 塩分相当量: 2.2	ごはん 鶏肉の甘辛煮 小松菜のソテー キャベツサラダ 金時豆【葛ゼリー】  エネルギー: 622 蛋白質: 24.7 脂質: 20.5 塩分相当量: 2.3
11月26日(日) 	ブリオッシュロール コンソメスープ オムレツ ババロア 牛乳  エネルギー: 538 蛋白質: 21.5 脂質: 24.5 塩分相当量: 2.2	ごはん 鮭のバター醤油かけ けんちょう もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 葛ゼリー エネルギー: 587 蛋白質: 24.6 脂質: 11.8 塩分相当量: 2.2	ごはん ビーフシチュー キャベツの炒め物 カリフラワーの甘酢和え ふりかけ【ごはんソース】 エネルギー: 563 蛋白質: 16.7 脂質: 13 塩分相当量: 3.1
11月27日(月)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 菜公【ふりかけ・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 537 蛋白質: 20.8 脂質: 10.9 塩分相当量: 3.0	ごはん 鶏肉のカレー焼 のっぺい汁 白菜の中華和え りんご【りんごゼリー】  エネルギー: 573 蛋白質: 22.8 脂質: 15.0 塩分相当量: 2.3	ごはん 赤魚の梅煮 肉じゃが ブロッコリーサラダ ゆずみそ エネルギー: 570 蛋白質: 23.3 脂質: 12.2 塩分相当量: 3.7
11月28日(火) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 543 蛋白質: 23.3 脂質: 11.2 塩分相当量: 6.2	肉うどん いなり寿司 ほうれん草のピーナツ和え フルーツヨーグルト エネルギー: 553 蛋白質: 20.6 脂質: 16.1 塩分相当量: 2.6	ごはん 鯖の味噌マヨネーズ焼 南瓜のスープ煮 卵豆腐 しそ昆布佃煮  エネルギー: 598 蛋白質: 27.4 脂質: 16.5 塩分相当量: 3.2
11月29日(水) 	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 524 蛋白質: 18 脂質: 7.5 塩分相当量: 2.4	ごはん 鯖の塩焼 かぶのそぼろ煮 胡瓜のごま酢和え【胡瓜の酢の物】 栗のムース エネルギー: 643 蛋白質: 23.3 脂質: 21.1 塩分相当量: 2.2	ごはん 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め ふきの煮物【冬瓜の煮物】 レタスサラダ【トマトサラダ】 葉わさび漬【甘夏缶・パンゼリー】 エネルギー: 529 蛋白質: 22.5 脂質: 13.5 塩分相当量: 2.5

* 【 】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。