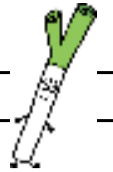


メ ニ ュ ー

11月2日(木) ~ 11月8日(水)



	朝 食	昼 食	夕 食
11月2日(木) 	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【小松菜の煮物】 ふりかけ【しその実ペースト】 牛乳	ごはん 中華風卵焼き ふきの煮物【カリフラワーの煮物】 海藻サラダ【トマトサラダ】 いちごムース	ごはん 鮭のクリームソースかけ えのき中華炒め【キャベツ中華炒め】 胡瓜の中華和え たいみそ
	エネルギー: 501 蛋白質: 15.3 脂質: 7.7 塩分相当量: 2.3	エネルギー: 640 蛋白質: 18.9 脂質: 23.4 塩分相当量: 2.0	エネルギー: 555 蛋白質: 26.6 脂質: 13.2 塩分相当量: 2.2
11月3日(金) 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 【りんご缶・たくあんペースト】 牛乳	ごはん 鶏肉の治部煮 ビーフンの炒め物 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 まんじゅう【葛ゼリー】	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: 481 蛋白質: 15.7 脂質: 6.9 塩分相当量: 3.1	エネルギー: 651 蛋白質: 25.3 脂質: 13.9 塩分相当量: 2.8	エネルギー: 540 蛋白質: 21.0 脂質: 9.1 塩分相当量: 1.5
11月4日(土)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳	ごはん さばの塩焼 長芋のそぼろ煮 チンゲン菜のポン酢和え 甘夏缶【パインゼリー】	ごはん 肉豆腐 たらこスパゲッティー 焼き茄子 のり佃煮
	エネルギー: 515 蛋白質: 18.1 脂質: 9.7 塩分相当量: 2.8	エネルギー: 606 蛋白質: 23.6 脂質: 17.0 塩分相当量: 1.6	エネルギー: 587 蛋白質: 21.4 脂質: 15.3 塩分相当量: 2.4
11月5日(日)	黒糖ロール わかめスープ オムレツ ももゼリー 牛乳	ごはん 肉団子のスープ煮 ほうれん草のソテー パンプキンサラダ しそわかめ【しそ昆布佃煮】	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 ポトフ もずくサラダ【胡瓜サラダ】 黒豆【葛ゼリー】
	エネルギー: 482 蛋白質: 20.1 脂質: 15.4 塩分相当量: 2.6	エネルギー: 606 蛋白質: 15.4 脂質: 18.6 塩分相当量: 2.7	エネルギー: 627 蛋白質: 31.7 脂質: 14.1 塩分相当量: 2.0
11月6日(月)	麦ごはん 味噌汁 里芋の煮物 めかぶ佃煮 牛乳	混ぜごはん 豚肉の朝鮮焼 かき玉汁 大根なます ヨーグルト	ごはん 白身魚のトマトソースかけ マカロニソテー 菜の花の辛子和え しその実わかめ 【洋梨缶・梨ゼリー】
	エネルギー: 522 蛋白質: 17.7 脂質: 6.9 塩分相当量: 2.5	エネルギー: 560 蛋白質: 23.1 脂質: 13.5 塩分相当量: 3.0	エネルギー: 608 蛋白質: 25.3 脂質: 17.2 塩分相当量: 2.9
11月7日(火)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 山川漬【しそわかめ・のり佃煮】 牛乳	ごはん 白身魚の味噌煮 金平ごぼう【南瓜の煮物】 胡瓜の利休和え カットもも【桃ゼリー】	ごはん タラコとチーズの卵焼き ポテトのクリーム煮 トマトサラダ 菜公【びわ缶・りんごゼリー】
	エネルギー: 528 蛋白質: 15.7 脂質: 8.1 塩分相当量: 3.4	エネルギー: 579 蛋白質: 23.3 脂質: 9.2 塩分相当量: 2.4	エネルギー: 596 蛋白質: 17.9 脂質: 22.2 塩分相当量: 2.2
11月8日(水)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【チンゲン菜煮物】 しその実漬【うめびしお】 牛乳	ごはん 鶏肉の照焼 清汁 胡瓜の酢の物 杏仁プリン【杏仁ゼリー】	ごはん ダルマダイのおろし煮【たろのおろし煮】 キャベツの華風煮 ジャーマンポテトサラダ 【ポテトサラダ】 ゆずみそ
	エネルギー: 486 蛋白質: 14.9 脂質: 7.4 塩分相当量: 2.3	エネルギー: 580 蛋白質: 21.3 脂質: 13.7 塩分相当量: 2.7	エネルギー: 608 蛋白質: 23.3 脂質: 16.3 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。