

メ ニ ュ ー

11月30日(木) ~ 12月6日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
11月30日(木) 	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【白菜の煮物】 ふりかけ【しその実ペースト】 牛乳 エネルギー: 509 蛋白質: 15.6 脂質: 8.4 塩分相当量: 2.3	ごはん シューマイのポン酢かけ 長芋の煮物 キャベツサラダ みかん【みかんゼリー】 エネルギー: 612 蛋白質: 16.3 脂質: 15.5 塩分相当量: 2.0	ごはん 鮭のクリームソースかけ 春雨のたらこ炒め 胡瓜の梅肉和え たいみそ  エネルギー: 559 蛋白質: 25.7 脂質: 10.9 塩分相当量: 2.1
12月1日(金)	麦ごはん 味噌汁 茄子の煮物 しその実わかめ 【洋梨缶・梨ゼリー】 牛乳 エネルギー: 536 蛋白質: 18.5 脂質: 8 塩分相当量: 3.3	赤飯 ダルマダイの柚庵焼【タラの柚庵焼】 清汁 とろろ芋 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 617 蛋白質: 28.9 脂質: 13.2 塩分相当量: 3.2	ごはん 豚肉の山椒焼 うの花炒り【大根の煮物】 オクラの酢の物【ブロッコリーの和え物】 しそわかめ【パインゼリー】 エネルギー: 527 蛋白質: 21.3 脂質: 12.2 塩分相当量: 2.1
12月2日(土)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 卵ロール 牛乳  エネルギー: 539 蛋白質: 24.5 脂質: 11.2 塩分相当量: 2.3	ごはん 赤魚のごま味噌煮【赤魚の味噌煮】 ピーマンのソテー 胡瓜サラダ 牛乳プリン エネルギー: 583 蛋白質: 21.6 脂質: 10.2 塩分相当量: 2.0	ごはん 鶏肉の親子煮 さつま芋の煮物 ほうれん草のおひたし のり佃 エネルギー: 580 蛋白質: 21 脂質: 10.0 塩分相当量: 2
12月3日(日) 	コッペパン オニオンコンソメスープ たまごサラダ マンゴープリン 牛乳 エネルギー: 542 蛋白質: 17.3 脂質: 18.2 塩分相当量: 2.4	ごはん 肉団子のスープ煮 冬瓜の煮物 冷奴 ふりかけ【たくあんペースト】 エネルギー: 547 蛋白質: 18.3 脂質: 12.5 塩分相当量: 2.7	ごはん サーモンステーキ 大豆の煮物 大根サラダ ゆずみそ  エネルギー: 605 蛋白質: 28.8 脂質: 16.9 塩分相当量: 1.9
12月4日(月)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 刻みたくあん【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 552 蛋白質: 17.4 脂質: 9.9 塩分相当量: 2.8	ごはん 焼肉 わかめスープ ブロッコリーのごま和え 【ブロッコリーの和え物】 オレンジ【みかんゼリー】 エネルギー: 569 蛋白質: 23.4 脂質: 16.2 塩分相当量: 2.3	ごはん 鱈の昆布煮 リヨネーズポテト【ポトフ】 レタスサラダ【トマトサラダ】 刻み高菜【びわ缶・りんごゼリー】 エネルギー: 569 蛋白質: 23.4 脂質: 16.2 塩分相当量: 2.3
12月5日(火)	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 味付のり【のり佃】  牛乳 エネルギー: 530 蛋白質: 18.2 脂質: 9.6 塩分相当量: 2.4	ごはん かに玉あんかけ 清汁 胡瓜サラダ 金時芋【和風プリン】 エネルギー: 541 蛋白質: 19.8 脂質: 10.5 塩分相当量: 3.7	ごはん 白身魚のオーロラソースかけ キャベツのオイスターソース炒め 胡瓜サラダ 甘口たらこ【ごはんソース】 エネルギー: 615 蛋白質: 30.9 脂質: 20.1 塩分相当量: 3.8
12月6日(水) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 昆布ちりめん【梅ゼリー】 牛乳 エネルギー: 535 蛋白質: 20.5 脂質: 9.7 塩分相当量: 2.6	ごはん 豚肉の生姜焼 南瓜のクリーム煮 しらすのおろし和え りんごゼリー【みかんゼリー】 エネルギー: 588 蛋白質: 26.8 脂質: 17.4 塩分相当量: 2	ごはん 白身魚のピカタ  ほうれん草ソテー もやしの中華和え【キャベツサラダ】 ふりかけ【めかぶ佃煮】 エネルギー: 590 蛋白質: 26.8 脂質: 17.4 塩分相当量: 2.0

* 【 】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。