

# メ ニ ュ ー

11月9日(木) ~ 11月15日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
11月9日(木) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【ポテトの煮物】 甘口たらこ【卵サラダ】 牛乳	ごはん 白身魚のオーロラソースかけ 信田巻 もずくの酢の物 フルーチェ【イチゴムース】	ごはん 牛肉の甘辛煮 ビーフンソテー 胡瓜のおかか和え うぐいす豆【ごはんソース】 
	エネルギー: 521    蛋白質: 20.4 脂質: 9.0    塩分相当量: 3.7	エネルギー: 586    蛋白質: 21.9 脂質: 16.1    塩分相当量: 2.2	エネルギー: 589    蛋白質: 21.6 脂質: 13.1    塩分相当量: 2.1
11月10日(金) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 昆布ちりめん【アセロラゼリー】 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼 ブロッコリーのクリーム煮 焼き茄子 オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん ぶりの照焼【たらの照焼】 豆腐とトマトの炒め物 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 ふりかけ【しそ昆布】
	エネルギー: 521    蛋白質: 18.4 脂質: 8.3    塩分相当量: 2.8	エネルギー: 551    蛋白質: 22.3 脂質: 13.4    塩分相当量: 1.8	エネルギー: 619    蛋白質: 26.2 脂質: 21.7    塩分相当量: 2.7
11月11日(土)	麦ごはん 味噌汁 卵焼き 刻みたくあん【甘夏缶・パインゼリー】 牛乳	ごはん 赤魚ごま味噌煮【赤魚の味噌煮】 ピーマンのソテー 胡瓜サラダ りんごカットゼリー 	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 さつま芋の煮物 ほうれん草のピーナツ和え のり佃
	エネルギー: 536    蛋白質: 21.8 脂質: 10.8    塩分相当量: 2.6	エネルギー: 543    蛋白質: 22.1 脂質: 8.4    塩分相当量: 2.3	エネルギー: 603    蛋白質: 22.1 脂質: 13.9    塩分相当量: 2.5
11月12日(日) 	あずきロール コンソメスープ ポテトサラダ アセロラゼリー 牛乳	ごはん 鱈の酢醤油煮【たらの酢醤油煮】 うの花炒り【大根の煮物】 おくらの酢の物【白菜の酢の物】 しそわかめ【たいみそ】	ごはん 麻婆豆腐 春雨の炒め物 うめとろろ しそ昆布佃煮 
	エネルギー: 506    蛋白質: 16.5 脂質: 17.2    塩分相当量: 2.2	エネルギー: 554    蛋白質: 24.6 脂質: 12.5    塩分相当量: 2.1	エネルギー: 650    蛋白質: 21.6 脂質: 19.1    塩分相当量: 3.1
11月13日(月) 	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 卵ロール 牛乳	ごはん チキンチャップ 清汁 ブロッコリーサラダ マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん 白身魚の磯辺焼【赤魚の照焼】 もやしのかか炒め【チンゲン菜ソテー】 キャベツサラダ 福神漬【ふりかけ・ごはんソース】
	エネルギー: 554    蛋白質: 22.6 脂質: 18.3    塩分相当量: 2.3	エネルギー: 584    蛋白質: 22.6 脂質: 18.3    塩分相当量: 2.3	エネルギー: 542    蛋白質: 24.2 脂質: 12.8    塩分相当量: 2.7
11月14日(火)	麦ごはん 味噌汁 なすのそぼろ煮 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん かに玉風あんかけ 長芋の煮物 レタスサラダ【胡瓜サラダ】 バナナ【バナナムース】	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼 白菜の炒め物 カリフラワーの酢の物 しその実わかめ 【洋梨缶・梨ゼリー】
	エネルギー: 522    蛋白質: 17.1 脂質: 8.8    塩分相当量: 2.3	エネルギー: 596    蛋白質: 19.5 脂質: 10.4    塩分相当量: 3.5	エネルギー: 552    蛋白質: 23.9 脂質: 13.4    塩分相当量: 3
11月15日(水) 	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 菊水漬【みかん缶・ごはんソース】 牛乳	カレーライス 野菜スープ ツナサラダ ヨーグルト 	ごはん 鱈のごま焼【カレイの照焼】 小松菜の煮物 キャベツサラダ しそ昆布佃煮
	エネルギー: 509    蛋白質: 15.9 脂質: 6.6    塩分相当量: 3.2	エネルギー: 680    蛋白質: 21.4 脂質: 20.4    塩分相当量: 3.7	エネルギー: 519    蛋白質: 24.2 脂質: 11.3    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。