

メ ニ ュ ー

10月31日(木) ~ 11月6日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食 
10月31日(木) 	麦ごはん 味噌汁 茄子の煮物 味付のり【しそ昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 508kcal 蛋白質: 16.3g 脂質: 9.4g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼 清汁 シーザーサラダ 南瓜のタルト【和風プリン】 エネルギー: 604kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 19.2g 塩分相当量: 3.0g	ごはん ふくさ焼き ピーマンのかか炒め 梅とろろ 甘夏缶【パインゼリー】 エネルギー: 589kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 13.4g 塩分相当量: 2.5g
11月1日(金)	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 530kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 5.0g	赤飯 豚肉とわかめの炒め物 清汁 胡瓜サラダ ヨーグルトムース 	ごはん 白身魚の照焼 信田巻【豆腐の煮物】 大根のたらこあえ しそわかめ【ごはんソース】 エネルギー: 450kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 6.1g 塩分相当量: 2.3g
11月2日(土)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【白菜の煮物】 菊水漬【パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 531kcal 蛋白質: 15.2g 脂質: 11.6g 塩分相当量: 3.5g	ごはん 白身魚のフライ ポテトのスープ煮 ホタテのおろし和え グレープゼリー	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め 小松菜の炒め物 キャベツごま酢和え【キャベツ和え物】 菜公【ビワ缶・マンゴーゼリー】 エネルギー: 566kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 15.8g 塩分相当量: 3.0g
11月3日(日) 文化の日 	黒糖ロール オニオンコンソメスープ 北海サラダ ババロア  牛乳 エネルギー: 645kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 33.2g 塩分相当量: 2.4g	ごはん シューマイの酢醤油かけ 筍のしそ炒め【キャベツのしそ炒め】 ほうれん草のくるみ和え たいみそ	ごはん カラスカレイのムニエル【カレイのムニエル】 南瓜の煮物 胡瓜のおかか和え 福神漬【ふりかけ・しその実ペースト】 エネルギー: 507kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 5.4g 塩分相当量: 2.4g
11月4日(月) 振替休日	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 しば漬【みかん缶・みかんゼリー】 牛乳 エネルギー: 551kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 2.8g	混ぜごはん 鶏肉の柚庵焼 もずくスープ レタスサラダ【トマトサラダ】 黒糖まんじゅう【葛ゼリー】	ごはん 白身魚の香味ソースかけ えのき中華炒め【白菜中華炒め】 ポテトサラダ のり佃 エネルギー: 566kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 16.7g 塩分相当量: 2.3g
11月5日(火)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 昆布ちりめん【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 585kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 15.4g 塩分相当量: 2.5g	ごはん 豚肉の生姜焼 ブロccoliーホタテあんかけ 焼き茄子 バナナ【バナナムース】	ごはん ぶりの照焼 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 胡瓜サラダ ふりかけ【しそ昆布佃煮】 エネルギー: 552kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 15.8g 塩分相当量: 2.3g
11月6日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 山川漬【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 532kcal 蛋白質: 15.7g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 3.4g	ごはん 鯖の味噌煮 金平ごぼう【長いもの煮物】 キャベツの利休和え カット桃【ももゼリー】	ごはん たらことチーズの卵焼き 大根の塩煮 トマトサラダ  刻み高菜【洋梨缶・りんごゼリー】 エネルギー: 534kcal 蛋白質: 16.3g 脂質: 18.6g 塩分相当量: 2.6g

* 【 】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。