

メ ニ ュ ー

11月14日(木) ~ 11月20日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
11月14日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 山川漬【うめびしお】 牛乳 	栗ごはん タイの磯辺焼 けんちょう カリフラワーサラダ りんごのシブースト【りんごムース】	ごはん 豚肉の甘酢あんからめ にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 おくらの和え物【卵豆腐】 しその実漬【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 562kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 14.2g 塩分相当量: 3.2g	エネルギー: 612kcal 蛋白質: 24.5g 脂質: 19.6g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 531kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.4g
11月15日(金)	麦ごはん 味噌汁 大豆の煮物 菊水漬【洋梨缶・梨ゼリー】 牛乳	カレーライス 中華スープ キャベツサラダ みかん【オレンジゼリー】	ごはん サーモンステーキ 小松菜の炒め物 胡瓜サラダ 甘口たらこ【ゆずみそ】 
	エネルギー: 571kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 12.3g 塩分相当量: 3.3g	エネルギー: 582kcal 蛋白質: 16.8g 脂質: 14.2g 塩分相当量: 3.6g	エネルギー: 541kcal 蛋白質: 30.6g 脂質: 12.4g 塩分相当量: 3.1g
11月16日(土) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 わかめの磯漬【卵ロール】 牛乳	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 かき玉汁 白菜の即席漬 ふりかけ【パインゼリー】	ごはん 赤魚の梅煮 えのき中華炒め【ピーマン中華炒め】 とろろ芋 黒豆【ごはんソース】
	エネルギー: 574kcal 蛋白質: 18.8g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 529kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 16.1g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 605kcal 蛋白質: 29.4g 脂質: 12.8g 塩分相当量: 3.1g
11月17日(日) 	パン2種 春雨スープ オムレツ アセロラゼリー 牛乳	ごはん 鯖の照焼 チンゲン菜の中華炒め もずくの酢の物【卵豆腐】 ビワ缶【りんごゼリー】	ごはん 八宝菜 茄子の煮物 パンプキンサラダ しそ昆布佃煮 
	エネルギー: 491kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 22.9g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 541kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 673kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 25.2g 塩分相当量: 2.3g
11月18日(月)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【切干大根の煮物】 菊水漬【うめびしお】 牛乳	ごはん 焼肉 彩り大豆スープ 胡瓜の酢の物 ミルクゼリー 	ごはん 鮭のピカタ マカロニソテー ほうれん草の和え物 甘夏缶【パインゼリー】
	エネルギー: 554kcal 蛋白質: 16.9g 脂質: 11.4g 塩分相当量: 3.5g	エネルギー: 610kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 17.1g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 534kcal 蛋白質: 26.3g 脂質: 9.0g 塩分相当量: 1.7g
11月19日(火)	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん 鶏肉の甘酢あんがらめ 長芋の煮物 キャベツのピーナツ和え オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん カレイの味噌マヨネーズ焼 白菜の塩煮 冷奴 野沢菜ちりめん 【白桃缶・ピーチゼリー】 
	エネルギー: 542kcal 蛋白質: 16.9g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 609kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 15.9g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 542kcal 蛋白質: 24.7g 脂質: 16.6g 塩分相当量: 2.3g
11月20日(水) 	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【里芋の煮物】 しそわかめ【しその実ペースト】 牛乳	ごはん 魚のゆかり焼【赤魚のゆかり焼】 大根の味噌煮 シーザーサラダ りんごとカルピスゼリー 【フルーチェ】	ごはん 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め もやしのかか炒め【小松菜ソテー】 トマトサラダ わかめの磯漬 【洋梨缶・パインゼリー】
	エネルギー: 485kcal 蛋白質: 14.9g 脂質: 7.5g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 614kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 16.7g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 604kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 17.6g 塩分相当量: 2.2g

* 【 】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。