

メ ニ ュ ー

11月21日(木) ~ 11月27日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
11月21日(木) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 のり佃 牛乳 エネルギー: 540kcal 蛋白質: 19.2g 脂質: 8.7g 塩分相当量: 2.4g	ごはん ふくさ焼き 筍のしそ炒め【キャベツのしそ炒め】 おくらの酢の物【山芋とろろ】 みかん【みかんゼリー】 エネルギー: 543kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 13.1g 塩分相当量: 1.8g	ごはん 鯖の梅あんかけ【たらの梅あんかけ】 リヨネーズポテト【ポトフ】 大根サラダ ふりかけ【ごはんソース】 エネルギー: 598kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 17.3g 塩分相当量: 2.8g
11月22日(金) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 卵ロール 牛乳 エネルギー: 549kcal 蛋白質: 16.7g 脂質: 8.9g 塩分相当量: 2.7g	牛丼 清汁 胡瓜サラダ 栗まんじゅう【葛ゼリー】 エネルギー: 596kcal 蛋白質: 24.5g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 2.2g	ごはん 鮭の柚庵焼 うの花炒り【チンゲン菜の煮物】 もやしの和え物【白菜の和え物】 しその実わかめ 【ピワ缶・ぶどうゼリー】 エネルギー: 547kcal 蛋白質: 26.7g 脂質: 9.8g 塩分相当量: 3.3g
11月23日(土) 勤労感謝の日	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しば漬【パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 549kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 10.9g 塩分相当量: 2.8g	ごはん 鶏肉の山賊焼 ブロッコリーのホタテあんかけ 胡瓜の磯辺和え 刻みたくあん 【ふりかけ・マンゴーゼリー】 エネルギー: 548kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 13.6g 塩分相当量: 2.5g	ごはん 鯖の照焼 さつま芋のレモン煮 ほうれん草のくるみ和え めかぶ佃煮 エネルギー: 615kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 14.4g 塩分相当量: 2.0g
11月24日(日) 	バターパン コンソメスープ たまごサラダ りんごゼリー 牛乳 エネルギー: 538kcal 蛋白質: 16.7g 脂質: 31.1g 塩分相当量: 2.7g	ごはん 鮭のバター醤油かけ 豆腐とえびの炒め物 モロヘイヤ和え物【焼き茄子】 金時豆【たいみそ】 エネルギー: 559kcal 蛋白質: 29.0g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 3.2g	ごはん ビーフシチュー 春雨の炒め物 カリフラワーの甘酢和え 甘夏缶【ごはんソース】 エネルギー: 615kcal 蛋白質: 16.9g 脂質: 15.1g 塩分相当量: 3.1g
11月25日(月)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【切干大根煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 483kcal 蛋白質: 14.7g 脂質: 7.5g 塩分相当量: 3.8g	ごはん メンチカツ 清汁 卵豆腐 カット桃【ピーチゼリー】 エネルギー: 641kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 21.4g 塩分相当量: 3.1g	ごはん 鯖のおろし煮【たらのおろし煮】 えのき中華炒め【白菜中華炒め】 胡瓜のおかか和え 甘口たらこ【ゆずみそ】 エネルギー: 568kcal 蛋白質: 30.7g 脂質: 13.6g 塩分相当量: 3.4g
11月26日(火)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 ちりめん昆布【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 517kcal 蛋白質: 16.7g 脂質: 9.4g 塩分相当量: 2.5g	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼 白菜の煮びたし 胡瓜の酢の物 プリン エネルギー: 574kcal 蛋白質: 25.9g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 2.8g	ごはん 鶏肉の南部焼【鶏肉の照焼】 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 ポテトサラダ 菜公【洋梨缶・たくあんペースト】 エネルギー: 629kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 23.1g 塩分相当量: 2.9g
11月27日(水) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 べったら漬【のり佃】 牛乳 エネルギー: 563kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 2.7g	ごはん 白身魚の梅風味焼 マカロニソテー ブロッコリーサラダ オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 556kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 13.1g 塩分相当量: 2.1g	ごはん 青椒牛肉絲(チンジャオロース) 長芋の煮物 焼きなす たいみそ エネルギー: 599kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 15.6g 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。