

メ ニ ュ ー

11月28日(木) ~ 12月4日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
11月28日(木) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 しその実漬【卵ロール】 牛乳 	たきこみ御飯 ポークソテー 春雨のたらこ炒め レタスサラダ フルーチェ	ごはん 鯖の照焼 もやしとにらのかか炒め ごぼうサラダ【パンプキンサラダ】 しそわかめ【しその実ペースト】
	エネルギー: 521kcal 蛋白質: 15.9g 脂質: 9.4g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 619kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 18.1g 塩分相当量: 3.1g	エネルギー: 570kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 16.1g 塩分相当量: 2.0g
11月29日(金)	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 福神漬【白桃缶・ピーチゼリー】 牛乳	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 ポトフ ほうれん草のお浸し コーヒーゼリー	ごはん 赤魚の味噌煮 白菜の中華炒め とろろ芋 うめびしお 
	エネルギー: 546kcal 蛋白質: 15.9g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 613kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 18.9g 塩分相当量: 1.7g	エネルギー: 542kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 9.6g 塩分相当量: 2.1g
11月30日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【茄子の煮物】 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん カラスカレイのチーズ焼【カレイのチーズ焼】 大豆の煮物 胡瓜の酢味噌和え みかん缶【みかんゼリー】	ごはん はんぺんの卵とじ 小松菜のソテー キャベツサラダ 金時芋【ごはんソース】
	エネルギー: 528kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 9.7g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 544kcal 蛋白質: 26.3g 脂質: 7.5g 塩分相当量: 1.9g	エネルギー: 616kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 19.0g 塩分相当量: 2.1g
12月1日(日) 	ブリオッシュロール オニオンコンソメスープ 北海サラダ 栗のムース 牛乳 	赤飯 鮭の柚庵焼 清汁 モロヘイヤの和え物【トマトサラダ】 ヨーグルト	ごはん 豚肉の山椒焼 うの花炒り【さつまいもの煮物】 白菜の酢の物 しそわかめ【パインゼリー】
	エネルギー: 700kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 41.7g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 499kcal 蛋白質: 28.2g 脂質: 5.7g 塩分相当量: 3.2g	エネルギー: 518kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 11.2g 塩分相当量: 2.1g
12月2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	ごはん 焼肉 わかめスープ ブロccoliごま和え【ブロッコリー和え物】 オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん 鯖の昆布煮【赤魚の昆布煮】 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【ビワ缶・りんごゼリー】
	エネルギー: 574kcal 蛋白質: 19.2g 脂質: 9.9g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 554kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 17.5g 塩分相当量: 1.9g	エネルギー: 569kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 16.2g 塩分相当量: 2.3g
12月3日(火)	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー しそ昆布佃煮 牛乳 	ごはん かに玉風あんかけ 清汁 胡瓜サラダ バナナ【バナナムース】	ごはん 鯛のオーロラソースかけ 【カレイ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 おくらの和え物【白菜の和え物】 甘口たらこ【リンゴ缶・ごはんソース】
	エネルギー: 517kcal 蛋白質: 17.6g 脂質: 10.0g 塩分相当量: 3.8g	エネルギー: 565kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 10.6g 塩分相当量: 3.8g	エネルギー: 616kcal 蛋白質: 31.3g 脂質: 20.1g 塩分相当量: 3.8g
12月4日(水) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 昆布ちりめん【しその実ペースト】 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼 ポテトのクリーム煮 しらすのおろし和え 柚子ゼリー【マンゴーゼリー】	ごはん 鮭のピカタ ほうれん草ソテー もやしの中華和え ふりかけ【ごはんソース】 
	エネルギー: 552kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 9.8g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 591kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 1.8g	エネルギー: 551kcal 蛋白質: 26.8g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 2.0g

* 【 】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。