

メ ニ ュ ー

11月7日(木) ~ 11月13日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
11月7日(木) 	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【チンゲン菜煮物】 しその実漬 【しそわかめ・しその実ペースト】 牛乳 エネルギー: 514kcal 蛋白質: 15.0g 脂質: 11.2g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 鶏肉の照焼 野菜ソテー 胡瓜のツナ和え 杏仁ゼリー【杏仁豆腐】 エネルギー: 621kcal 蛋白質: 23.8g 脂質: 18.1g 塩分相当量: 2.3g	ごはん ダルマダイの煮付 カリフラワーの華風煮 大根のゆず風味和え 【大根の甘酢和え】 紅あずま甘露煮【ゆずみそ】 エネルギー: 536kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 9.2g 塩分相当量: 1.8g
11月8日(金)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 567kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 3.8g	ごはん 白身魚のオーロラソースかけ ワンタンスープ もずくの酢の物【焼き茄子】 フルーチェ【イチゴムース】 エネルギー: 595kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 牛肉の甘辛煮 ビーフソテー 白菜のおかか和え 甘口たらこ【たいみそ】 エネルギー: 565kcal 蛋白質: 26.1g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 3.1g
11月9日(土)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【ポテトの煮物】 刻みたくあん 【甘夏缶・パインゼリー】 牛乳 エネルギー: 525kcal 蛋白質: 16.2g 脂質: 12.3g 塩分相当量: 3.0g	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 ピーマンのソテー 胡瓜サラダ りんごカットゼリー エネルギー: 606kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 17.2g 塩分相当量: 2.1g	ごはん 鮭の粕漬焼 さつま芋の煮物 ほうれん草のピーナツ和え しそ昆布【のり佃】 エネルギー: 570kcal 蛋白質: 24.9g 脂質: 5.7g 塩分相当量: 2.8g
11月10日(日) 	あずきロール コンソメスープ いんげんソテー マンゴープリン 牛乳 エネルギー: 508kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 18.5g 塩分相当量: 2.5g	ごはん 鱈の酢醤油煮 大根の炒め煮 コールスローサラダ しそわかめ【たいみそ】 エネルギー: 554kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 13.7g 塩分相当量: 2.1g	ごはん マーボー豆腐 春雨の炒め物 おくらの和え物【チンゲン菜の和え物】 しそ昆布佃煮 エネルギー: 628kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 19.6g 塩分相当量: 2.8g
11月11日(月)	麦ごはん 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 のり佃 牛乳 エネルギー: 562kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 9.9g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 うの花炒り【冬瓜の煮物】 胡瓜の甘酢和え まんじゅう【葛ゼリー】 エネルギー: 544kcal 蛋白質: 17.8g 脂質: 10.4g 塩分相当量: 1.8g	ごはん 豚肉のしそ炒め キャベツの中華炒め ブロッコリーサラダ ビワ缶【たくあんペースト】 エネルギー: 601kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 21.2g 塩分相当量: 1.9g
11月12日(火)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しば漬【しそわかめ・めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 577kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 2.8g	肉うどん いなり寿司 白菜の中華和え ヨーグルト エネルギー: 523kcal 蛋白質: 23.8g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.3g	ごはん カレイの香草焼【カレイのパン粉焼】 豆腐とトマトの炒め物 ごぼうサラダ【キャベツサラダ】 しその実わかめ 【ふりかけ・ごはんソース】 エネルギー: 603kcal 蛋白質: 27.4g 脂質: 13.4g 塩分相当量: 3.0g
11月13日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【ひじきの炒め煮】 昆布ちりめん【しその実ペースト】 牛乳 エネルギー: 553kcal 蛋白質: 17.6g 脂質: 11.4g 塩分相当量: 2.8g	ごはん かに玉風あんかけ 信田巻【豆腐の煮物】 レタスサラダ マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 546kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 3.2g	ごはん ぶりのおろし煮 チンゲン菜ソテー 胡瓜のごま和え【胡瓜の和え物】 金時豆【うめびしお】 エネルギー: 606kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 14.1g 塩分相当量: 2.3g

* 【 】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。