

メ ニ ュ ー

11月13日(木) ～ 11月19日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
11月13日(木) 	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【たくあんペースト】 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【トマトサラダ】 カットもも【ピーチゼリー】 エネルギー: 557kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 3.2g	ごはん 白身魚のおろし煮 チンゲン菜ソテー 胡瓜のごま和え【胡瓜の和え物】 金時豆【水ようかん】 エネルギー: 588kcal 蛋白質: 25.8g 脂質: 11.4g 塩分相当量: 2.3g
11月14日(金) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 山川漬【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 562kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 14.2g 塩分相当量: 3.2g	栗ごはん 白身魚の磯辺焼 けんちょう カリフラワーサラダ りんごのケーキ【リンゴムース】 エネルギー: 612kcal 蛋白質: 24.5g 脂質: 19.6g 塩分相当量: 3.2g	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】 卵豆腐 しその実漬 【洋梨缶・マンゴーゼリー】 エネルギー: 540kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 15.1g 塩分相当量: 3.1g
11月15日(土) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 わかめ磯漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 580kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 12.7g 塩分相当量: 2.4g	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】 エネルギー: 525kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 16.2g 塩分相当量: 2.1g	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: 601kcal 蛋白質: 29.7g 脂質: 12.8g 塩分相当量: 3.4g
11月16日(日) 	パン盛り合わせ コーンスープ キャベツサラダ グレープゼリー 牛乳 エネルギー: 491kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 21.5g 塩分相当量: 1.3g	ごはん 鯖の照焼 ブロッコリーソテー もずくの酢の物【冷奴】 ビワ缶【りんごゼリー】 エネルギー: 591kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 18.7g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 八宝菜 茄子のそぼろ煮 ポテトサラダ しそ昆布【のり佃】 エネルギー: 635kcal 蛋白質: 17.6g 脂質: 21.7g 塩分相当量: 3.4g
11月17日(月) 	麦ごはん 味噌汁 大豆の煮物 菊水漬【甘夏缶・うめびしお】 牛乳 エネルギー: 588kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 13.6g 塩分相当量: 3.3g	カレーライス 中華スープ 大根サラダ みかん【オレンジゼリー】 エネルギー: 597kcal 蛋白質: 16.6g 脂質: 15.3g 塩分相当量: 3.6g	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: 515kcal 蛋白質: 29.9g 脂質: 11.2g 塩分相当量: 2.9g
11月18日(火) 	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【里芋の煮物】 しその実わかめ 【しそわかめ・たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 540kcal 蛋白質: 15.5g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 3.4g	ごはん 白身魚のゆかり焼 大根の味噌煮 シーザーサラダ りんごカルピスゼリー エネルギー: 604kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 15.7g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め もやしのかか炒め【白菜のかか煮】 ブロッコリーサラダ 芋の甘露煮【かぼちゃプリン】 エネルギー: 565kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 2.0g
11月19日(水) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー 味付のり【しそ昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 542kcal 蛋白質: 16.9g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 2.5g	ごはん チキン南蛮 清汁 キャベツのピーナツ和え オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 626kcal 蛋白質: 24.3g 脂質: 21.0g 塩分相当量: 3.1g	ごはん カラスカレイのカレームニエル 冬瓜の塩煮 モロヘイヤの和え物【トマトサラダ】 ミルクプリン エネルギー: 553kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 14.1g 塩分相当量: 1.8g

* 【 】 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。