

メ ニ ュ ー

11月20日(木) ～ 11月26日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
11月20日(木) 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【切干大根の煮物】 福神漬【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 525kcal 蛋白質: 16.8g 脂質: 7.6g 塩分相当量: 3.2g	ごはん 焼肉 わかめスープ 胡瓜の酢の物 ミルクゼリー エネルギー: 594kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 17.9g 塩分相当量: 2.1g	ごはん 白身魚のピカタ マカロニソテー コールスローサラダ 洋梨缶【梨ゼリー】  エネルギー: 588kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 16.7g 塩分相当量: 1.1g
11月21日(金)	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 カリフラワーの華風煮 大根サラダ 柿【オレンジゼリー】 エネルギー: 574kcal 蛋白質: 24.6g 脂質: 15.3g 塩分相当量: 2.7g	ごはん 鱈の梅あんかけ リヨネーズポテト【ポトフ】 おくらの酢の物【山芋とろろ】 ふりかけ【ごはんソース】 エネルギー: 573kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 14.3g 塩分相当量: 3.0g
11月22日(土)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそわかめ【たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 579kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 11.1g 塩分相当量: 2.7g	ごはん 赤魚のごま味噌焼 ブロッコリーのホタテあんかけ 胡瓜の磯辺和え 昆布ちりめん【りんごゼリー】 エネルギー: 464kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 6.3g 塩分相当量: 2.8g	ごはん 鶏肉の山賊焼 キャベツのオイスターソース炒め パンプキンサラダ めかぶ佃煮 エネルギー: 657kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 23.2g 塩分相当量: 2.2g
11月23日(日) 勤労感謝の日	あずきロール コンソメスープ オムレツ りんごゼリー 牛乳  エネルギー: 521kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 19.2g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 鮭のバター醤油かけ 豆腐とえびの炒め物 レタスのサラダ 黒豆 エネルギー: 584kcal 蛋白質: 28.1g 脂質: 15.8g 塩分相当量: 2.9g	ごはん ビーフシチュー 春雨の炒め物 白菜の甘酢和え 甘夏缶【パインゼリー】  エネルギー: 617kcal 蛋白質: 16.9g 脂質: 15.1g 塩分相当量: 3.1g
11月24日(月) 振替休日 	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: 539kcal 蛋白質: 18.8g 脂質: 10.8g 塩分相当量: 2.7g	牛丼 清汁 キャベツサラダ 栗まんじゅう【葛ゼリー】 エネルギー: 604kcal 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 【しそ昆布佃煮】 エネルギー: 547kcal 蛋白質: 26.7g 脂質: 9.8g 塩分相当量: 3.3g
11月25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: 511kcal 蛋白質: 16.7g 脂質: 9.4g 塩分相当量: 2.5g	ごはん タイの磯辺焼 白菜の煮物 胡瓜の酢の物 コーヒーゼリー  エネルギー: 565kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 2.8g	ごはん 鶏肉の南部焼 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 ポテトサラダ 菜公【ビワ缶・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26日(水) 	麦ごはん 味噌汁 しらたき炒め煮【切干大根の煮物】 梅干し 牛乳 エネルギー: 485kcal 蛋白質: 15.0g 脂質: 7.5g 塩分相当量: 3.8g	ごはん メンチカツ 清汁 ブロッコリーサラダ みかん【オレンジゼリー】  エネルギー: 625kcal 蛋白質: 16.5g 脂質: 21.7g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 鱈のおろし煮 ビーフンソテー ほうれん草のごま和え 【ほうれん草和え物】 甘口たらこ【ゆずみそ】 エネルギー: 592kcal 蛋白質: 30.5g 脂質: 13.7g 塩分相当量: 3.1g

* 【 】 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。