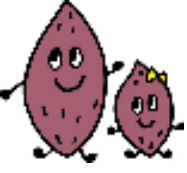


メ ニ ュ ー

11月27日(木) ～ 12月3日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
11月27日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しその実漬【めかぶ佃煮】 牛乳	たきこみ御飯 白身魚の梅風味焼 大豆の煮物 レタスサラダ【トマトサラダ】 カット桃【ピーチゼリー】	ごはん ポークソテー 野菜ソテー れんこんサラダ【パンプキンサラダ】 しそわかめ【ごはんソース】 
	エネルギー: 560kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 14.5g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 591kcal 蛋白質: 27.2g 脂質: 12.3g 塩分相当量: 3.1g	エネルギー: 561kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 15.3g 塩分相当量: 2.8g
11月28日(金) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 ふりかけ【のり佃】 牛乳	カレーライス 野菜スープ 春雨サラダ オレンジ【みかんゼリー】	ごはん 魚の青のりパン粉焼 里芋の煮物 焼きなす うぐいす豆【ごはんソース】
	エネルギー: 553kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 619kcal 蛋白質: 16.9g 脂質: 17.7g 塩分相当量: 3.4g	エネルギー: 549kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 5.3g 塩分相当量: 2.4g
11月29日(土)	麦ごはん 味噌汁 大根の炒め煮 福神漬【甘夏缶・パインゼリー】 牛乳	ごはん 赤魚の味噌煮 白菜の中華炒め とうろ芋 ティラミス【ババロア】	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 ポトフ おくらの和え物【ほうれん草和え物】 うめびしお
	エネルギー: 520kcal 蛋白質: 15.6g 脂質: 9.3g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 658kcal 蛋白質: 24.9g 脂質: 17.2g 塩分相当量: 1.9g	エネルギー: 539kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 16.4g 塩分相当量: 1.9g
11月30日(日) 	胚芽ロール オニオンコンソメスープ キャベツサラダ ももゼリー 牛乳 	ごはん 鮭のチーズ焼 冬瓜の煮物 モロヘイヤの和え物 【カリフラワーサラダ】 栗ムース	ごはん はんぺんの卵とじ 小松菜のソテー 大根サラダ 金時芋【ごはんソース】
	エネルギー: 527kcal 蛋白質: 16.7g 脂質: 16.8g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 573kcal 蛋白質: 24.6g 脂質: 14.0g 塩分相当量: 1.4g	エネルギー: 611kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 18.3g 塩分相当量: 2.1g
12月1日(月)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 味付のり【のり佃】 牛乳	赤飯 タイの柚子胡椒焼 清汁 胡瓜の酢味噌和え フルーチェ	ごはん 豚肉の山椒焼 けんちょう 白菜の酢の物 わかめ磯漬 【しそわかめ・たくあんペースト】 
	エネルギー: 584kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 566kcal 蛋白質: 28.9g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 4.3g	エネルギー: 570kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 2.0g
12月2日(火)	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 ブロッコリーサラダ りんご【りんごゼリー】 	ごはん 鱈の昆布煮 マカロニソテー レタスサラダ【トマトサラダ】 刻み高菜【ビワ缶・マンゴーゼリー】
	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: 601kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 21.0g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 553kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 15.1g 塩分相当量: 2.6g
12月3日(水) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 しそ昆布佃煮 牛乳 	ごはん かに玉風あんかけ 野菜スープ 胡瓜サラダ バナナ【バナナムース】	ごはん 白身魚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【ごはんソース】
	エネルギー: 540kcal 蛋白質: 19.2g 脂質: 8.7g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 581kcal 蛋白質: 17.3g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 3.1g	エネルギー: 583kcal 蛋白質: 28.6g 脂質: 17.7g 塩分相当量: 3.3g

* 【 】 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。