

メ ニ ュ ー

11月6日(木) ～ 11月12日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
11月6日(木) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【いんげんの煮物】 山川漬【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 526kcal 蛋白質: 15.1g 脂質: 11.6g 塩分相当量: 3.5g	ごはん 鯖の味噌煮 金平ごぼう【ポテトの煮物】 キャベツの利休和え カットもも【ピーチゼリー】 エネルギー: 647kcal 蛋白質: 24.3g 脂質: 16.9g 塩分相当量: 2.5g	ごはん たらことチーズの卵焼き 大根の塩煮 ほうれん草ナムル 刻み高菜【洋梨缶・りんごゼリー】 エネルギー: 538kcal 蛋白質: 18.8g 脂質: 17.8g 塩分相当量: 2.8g
11月7日(金)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【チンゲン菜煮物】 刻みたくあん 【しそわかめ・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 513kcal 蛋白質: 14.8g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 2.9g	ごはん 鶏肉の照焼 野菜ソテー 胡瓜のツナ和え バナナ【バナナムース】 エネルギー: 605kcal 蛋白質: 25.0g 脂質: 20.2g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 白身魚のごま焼 カリフラワーの華風煮 大根サラダ 紅あずま甘露煮【ゆずみそ】 エネルギー: 577kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 15.1g 塩分相当量: 2.2g
11月8日(土)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 梅干し【ごはんソース】 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 カラスカレイ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】 菊水漬【しそ昆布佃煮】 エネルギー: 492kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 7.2g 塩分相当量: 3.4g	ごはん 牛肉の甘辛煮 ビーフンソテー 白菜のおかか和え 黒豆【たくあんペースト】 エネルギー: 646kcal 蛋白質: 27.5g 脂質: 16.8g 塩分相当量: 2.0g
11月9日(日) 	クロワッサン コンソメスープ たまごサラダ マスカットゼリー りんごジュース エネルギー: 522kcal 蛋白質: 9.7g 脂質: 24.0g 塩分相当量: 2.2g	ごはん 鶏肉の治部煮 ピーマンのソテー 胡瓜サラダ 柚子カットゼリー【みかんゼリー】 エネルギー: 623kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 15.7g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 鮭の粕漬焼き 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: 563kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 5.6g 塩分相当量: 2.8g
11月10日(月)	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮びたし 胡ちゃん漬 【みかん缶・オレンジゼリー】 牛乳 エネルギー: 526kcal 蛋白質: 17.6g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 2.7g	ごはん 鰯の酢醤油煮 彩り大豆スープ コールスローサラダ パイナップル【パインゼリー】 エネルギー: 601kcal 蛋白質: 26.0g 脂質: 16.1g 塩分相当量: 2.0g	ごはん 麻婆豆腐 大根の炒め煮 おくらの酢の物【チンゲン菜の和え物】 うめびしお エネルギー: 592kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 17.2g 塩分相当量: 2.9g
11月11日(火) 	麦ごはん 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 569kcal 蛋白質: 17.6g 脂質: 10.2g 塩分相当量: 2.2g	ごはん 穴子の蒲焼 うの花炒り【チンゲン菜の煮物】 胡瓜の甘酢和え ビワ缶【マンゴーゼリー】 エネルギー: 509kcal 蛋白質: 16.8g 脂質: 10.3g 塩分相当量: 1.7g	ごはん ミートローフ 冬瓜の煮物 冷奴 柚子大根【ゆずみそ】 エネルギー: 618kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 18.3g 塩分相当量: 2.3g
11月12日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しば漬【しそ昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 573kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 14.5g 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: 521kcal 蛋白質: 23.7g 脂質: 13.7g 塩分相当量: 2.3g	ごはん カレイの香草焼 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: 27.7g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 3.0g

* 【 】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。