

# メ ニ ュ ー

11月24日(木) ~ 11月30日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
11月24日(木) 	麦ごはん1 味噌汁 チンゲンの煮物 昆布ちりめん【洋梨ゼリー】 牛乳	ごはん1 豚肉と生揚げの味噌炒め クリーム煮 焼き茄子 バナナ【ババロア】	ごはん1 白身魚のピカタ スパゲティソテー レタスサラダ ふりかけ【しその実漬け】 
	エネルギー: 508    蛋白質: 16 脂質: 5    塩分相当量: 2	エネルギー: 618    蛋白質: 22 脂質: 15    塩分相当量: 2	エネルギー: 563    蛋白質: 22 脂質: 15    塩分相当量: 2
11月25日(金)	麦ごはん1 味噌汁 白菜の煮浸し しそわかめ【めかぶ佃煮】 牛乳	混ぜご飯 千草焼き けんちょう カリフラワーの甘酢和え ティラミス【チョコムース】 	ごはん1 白身魚のあんかけ リヨネーズポテト【ポトフ】 胡瓜の和え物 ビワ缶【オレンジジュース】
	エネルギー: 494    蛋白質: 16 脂質: 6    塩分相当量: 2	エネルギー: 620    蛋白質: 21 脂質: 19    塩分相当量: 3	エネルギー: 543    蛋白質: 20 脂質: 10    塩分相当量: 2
11月26日(土)	麦ごはん1 味噌汁 がんもの煮物 卵ロール 牛乳 	ごはん1 赤魚のごま味噌煮 ピーマンのソテー 胡瓜のサラダ プリン	ごはん1 親子煮 さつまいもの煮物 くるみ和え【練りくるみ和え】 のり佃煮
	エネルギー: 538    蛋白質: 20 脂質: 11    塩分相当量: 2	エネルギー: 561    蛋白質: 25 脂質: 11    塩分相当量: 2	エネルギー: 594    蛋白質: 20 脂質: 11    塩分相当量: 2
11月27日(日) 	コッペパン オニオンコンソメスープ 卵サラダ せんいゼリー 牛乳	ごはん1 肉団子のスープ煮 長芋の煮物 おくらの酢の物【袋豆腐】 ふりかけ【うめびしお】	ごはん1 サーモンステーキ 大豆の煮物 大根サラダ たいみそ 
	エネルギー: 562    蛋白質: 18 脂質: 20    塩分相当量: 3	エネルギー: 541    蛋白質: 16 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 562    蛋白質: 29 脂質: 12    塩分相当量: 2
11月28日(月)	麦ごはん1 味噌汁 ちくわの金平 味付けのり【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん1 鯖の塩焼き かぶのそぼろ煮 胡瓜のごま和え コーヒーゼリー	ごはん1 鶏肉のパプリカ風味焼き ふきの煮物 レタスサラダ 葉わさび漬【甘夏缶】
	エネルギー: 510    蛋白質: 19 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 651    蛋白質: 25 脂質: 20    塩分相当量: 2	エネルギー: 531    蛋白質: 20 脂質: 15    塩分相当量: 2
11月29日(火)	麦ごはん1 味噌汁 ひじき豆腐の煮物 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳	肉うどん いなり寿司 白菜の中華和え フルーツヨーグルト	ごはん1 鱈の味噌マヨネーズ焼き 南瓜のスープ煮 ブロccoliサラダ のり佃煮 
	エネルギー: 529    蛋白質: 23 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 560    蛋白質: 20 脂質: 18    塩分相当量: 3	エネルギー: 594    蛋白質: 21 脂質: 18    塩分相当量: 3
11月30日(水) 	麦ごはん1 味噌汁 高野豆腐の煮物 うめびしお 牛乳	ごはん1 鶏肉の唐揚げ かき卵スープ 胡瓜の梅肉和え 柿【葛ゼリー柿】 	ごはん1 白身魚の磯辺焼き ポテトの煮物 カリフラワーのサラダ 福神漬【明太ソース】
	エネルギー: 521    蛋白質: 20 脂質: 9    塩分相当量: 2	エネルギー: 591    蛋白質: 21 脂質: 17    塩分相当量: 3	エネルギー: 570    蛋白質: 23 脂質: 13    塩分相当量: 3

\* 【 】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。