

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
11月3日(木) 	麦飯 味噌汁 かんぴょうの煮物 しその実わかめ【うめびしお】 牛乳	御飯 シューマイの辛子醤油かけ カリフラワーの華風煮 パンプキンサラダ 刻み高菜【ビワ缶】	御飯 かに玉あんかけ 五目煮豆 胡瓜の梅肉和え しそ昆布【めかぶ佃煮】 
	エネルギー: 515 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 583 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 4	エネルギー: 583 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 3
11月4日(金)	御飯 味噌汁 ふきの煮物【茄子の煮物】 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 鰯の塩焼き のっぺい汁 白菜のゆかり和え ティラミス【チョコムース】 	御飯 炊き合わせ キャベツの中華炒め めた和え【ちしゃの酢みそ和え】 バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 505 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 581 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 582 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 2
11月5日(土)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【大根の煮物】 のり佃煮 牛乳	御飯 ビーフシチュー アスパラのソテー【ピーマンソテー】 キャベツのごま酢和え【キャベツの和え物】 オレンジ【オレンジゼリー】 	御飯 鮭の西京焼き チンゲン菜の煮浸し 胡瓜の土佐和え 黒豆
	エネルギー: 503 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 587 蛋白質: 17 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 604 蛋白質: 32 脂質: 11 塩分相当量: 2
11月6日(日) 	チーズパン 中華風スープ ポテトサラダ ヨーグルト 牛乳 	御飯 カラスカレイの味噌マヨネーズ焼き 煮しめ 冷奴 胡ちゃん漬【ふりかけ】	御飯 はんぺんの卵とじ いんげんのソテー ツナサラダ 黄金いか【ゆずみそ】 
	エネルギー: 565 蛋白質: 18 脂質: 14 塩分相当量: 1	エネルギー: 550 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 550 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 3
11月7日(月)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 うめびしお 牛乳	御飯 豚肉のカレー風味焼き 大根のカニあんかけ コールスローサラダ 金時芋	御飯 さばのぬかみそ炊き えのき中華炒め【カリフラワースープ煮】 白菜の甘酢和え 甘夏缶【みかん缶】 
	エネルギー: 505 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 574 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 1	エネルギー: 580 蛋白質: 27 脂質: 15 塩分相当量: 2
11月8日(火)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【キャベツの炒め煮】 福神漬(無着色)【のり佃】 牛乳	御飯 鮭のクリームソースかけ 野菜炒め 胡瓜の酢の物 柿【黄桃缶】 	御飯 鶏肉の朝鮮焼き 南瓜のいとし煮 小松菜の白和え 京わかめ【しそわかめ】
	エネルギー: 496 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 580 蛋白質: 26 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 657 蛋白質: 27 脂質: 15 塩分相当量: 3
11月9日(水) 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 味付のり【のり佃】 牛乳 	御飯 すきやき風煮 いんげんの炒め物 ごぼうサラダ【カリフラワーのサラダ】 たくあん【白桃缶】	御飯 ダルマダイのうに焼き ほうれん草のソテー スパゲティーサラダ 桜漬【うめびしお】 
	エネルギー: 504 蛋白質: 17 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 634 蛋白質: 24 脂質: 21 塩分相当量: 3	エネルギー: 606 蛋白質: 28 脂質: 19 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。