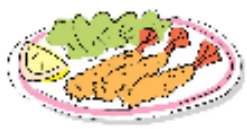
メ　ニ　ュ　ー

	朝　食	昼　食	夕　食
11月10日(木)	麦飯 味噌汁 ちくわの炒め物【ひじきの炒め煮】 ふりかけ【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 白身魚の天ぷら さつま芋と切り昆布の煮物 おくらの酢の物【胡瓜のおかか和え】 みかん【みかんゼリー】	御飯 鶏肉の甘酢あんからめ 大根の信田煮 キャベツくるみ和え【キャベツピーナツ和え】 しその実漬【たいみそ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 509 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 631 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 565 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 3
11月11日(金)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 野沢菜ちりめん【ビワ缶】 牛乳	御飯 鯵の生姜煮 ビーフンソテー トマトのマリネ フルーチェ	御飯 ポークビーンズ れんこんの金平【茄子の煮物】 柿なます 山菜佃煮【洋梨缶】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 504 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 607 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 571 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 2
11月12日(土)	麦飯 味噌汁 南瓜の煮物 菜公【黄桃缶】 牛乳	御飯 牛肉のおろし煮 リヨネーズポテト【ポトフ】 ブロッコリーのサラダ バナナ【バナナムース】	御飯 カラスカレイのピカタ 沢煮椀 うめとろろ しその実わかめ【しそわかめ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 503 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 661 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 548 蛋白質: 27 脂質: 9 塩分相当量: 4
11月13日(日)	クリームパン コンソメスープ オムレツ ももゼリー 牛乳	御飯 赤魚の味噌煮 筍のしそ炒め【キャベツのしそ炒め】 胡瓜の中華和え 栗きんとん【水ようかん】	御飯 チキンチャップ きのこソテー【ピーマンソテー】 いんげんのごま和え たいみそ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 525 蛋白質: 19 脂質: 11 塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 606 蛋白質: 32 脂質: 10 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 568 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 2
11月14日(月)	麦飯 味噌汁 高菜古漬の炒め物【切干大根の炒め煮】 ふりかけ【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯 エビフライ  ポトフ 胡瓜の利久あえ オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 白身魚の磯辺焼き 豆腐とトマトの中華炒め 白菜のわさびじょうゆ和え 甘口たらこ【ビワ缶】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 478 蛋白質: 14 脂質: 8 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 663 蛋白質: 18 脂質: 22 塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 548 蛋白質: 34 脂質: 11 塩分相当量: 4
11月15日(火)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【いんげんの炒め煮】 葉わさび漬【ビワ缶】 牛乳	カレーライス 春雨スープ レタスレモン醤油和え コーヒーゼリー	御飯 白身魚の粕漬け焼き 金平ごぼう【ひじきの炒め煮】 大根サラダ 子持ち昆布【のり佃】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 507 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 652 蛋白質: 17 脂質: 19 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 518 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量: 4
11月16日(水)	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 うめびしお 牛乳	御飯 ぶりの照り焼き かぶの白煮 もずくサラダ りんご【りんごゼリー】	御飯 千草焼き なすの揚げ煮 白菜のポン酢和え 桜漬【みかん缶】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 516 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 594 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 594 蛋白質: 23 脂質: 18 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。