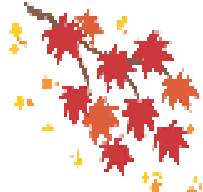


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
11月17日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 昆布ちりめん【卵ロール】 牛乳	御飯 豚肉のトマトソースかけ ふきのまさご煮【大根の煮物】 キャベツの磯辺和え べったら漬【洋梨缶】	御飯  鯖の梅煮 野菜のソテー ごま豆腐 わかめの磯漬【ゆずみそ】
	エネルギー: 534 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 520 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 599 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 5
11月18日(金)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【白菜の煮物】 味付けのり【のり佃】 牛乳	御飯 鯖の立田揚げ 清汁 キャベツサラダ アップルゼリー 	御飯 豆腐ハンバーグ ごぼうの煮物【里芋の煮物】 胡瓜の土佐和え たくあん【白桃缶】
	エネルギー: 499 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 640 蛋白質: 23 脂質: 20 塩分相当量: 3	エネルギー: 529 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 3
11月19日(土)	麦飯 味噌汁 割干大根の煮物 胡ちゃん漬【甘夏缶】 牛乳 	御飯 豚肉とわかめの炒め物 南瓜のスープ煮 ゆずきのこの酢の物【胡瓜の酢の物】 しその実漬【しそわかめ】	御飯  赤魚の柚庵焼き 五目ひじき チンゲン菜の和え物 ビワ缶
	エネルギー: 506 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 615 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 545 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量: 3
11月20日(日) 	クロワッサン ワカメスープ ピーマンソテー いちごムース 野菜ジュース 	御飯 サーモンステーキ にんにくの芽炒め【いんげんのソテー】 シーザーサラダ バナナ【バナナムース】 	御飯 鶏肉の治部煮 カリフラワーの華風煮 ぬた【白菜の酢みそ和え】 うにくらげ【うめびしお】
	エネルギー: 540 蛋白質: 8 脂質: 28 塩分相当量: 1	エネルギー: 607 蛋白質: 26 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 544 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 4
11月21日(月)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 福神漬(無着色)【黄桃缶】 牛乳	御飯 卵焼き れんこんの煮物【茄子の炒め煮】 胡瓜の中華和え みかん【みかんゼリー】 	御飯 銀だらのオーロラソースかけ うの花炒り【ひじきの炒め煮】 なます しそ昆布【ちりめん昆布】
	エネルギー: 487 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 558 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 625 蛋白質: 17 脂質: 22 塩分相当量: 3
11月22日(火)	麦飯 味噌汁 白菜の煮浸し ふりかけ【卵ロール】 牛乳	御飯 白身魚の山椒焼き マカロニソテー キャベツのくるみ和え べったら漬【キウイ】	御飯 牛肉と野菜のバター醤油炒め 大学芋 冷奴 京わかめ【うめびしお】 
	エネルギー: 478 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 561 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 669 蛋白質: 24 脂質: 20 塩分相当量: 2
11月23日(水) 勤労感謝の日 	麦飯 味噌汁 高菜古漬の炒め物【南瓜の煮物】 甘口たらこ【洋梨缶】 牛乳	ちらし寿司 鶏肉の甘辛煮 かき卵汁 胡瓜の辛子和え 和菓子【黒蜜ゼリー】 	御飯 鮭の南部焼き【鮭の照焼】 里芋といかの煮物【里芋の煮物】 おくらの酢の物【チンゲン菜のかか和え】 らっきょう【ゆずみそ】
	エネルギー: 507 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 5	エネルギー: 654 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 4	エネルギー: 523 蛋白質: 27 脂質: 7 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。