

メ ニ ュ ー

| | 朝 食 | 昼 食 | 夕 食 |
|---|--|--|--|
| 11月1日(木)  | 麦飯 味噌汁 高菜古漬の炒め物【切干大根の煮物】 ふりかけ【みかん缶】 牛乳 エネルギー: 462 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4 | 赤飯 豚肉のしそ炒め 清汁 キャベツのわさび和え ヨーグルトムース  エネルギー: 603 蛋白質: 29 脂質: 16 塩分相当量: 4 | 御飯 鯖の塩焼き 肉じゃが もずくの酢の物【冷奴】 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 638 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 2 |
| 11月2日(金) | 麦飯 味噌汁 がんもの煮物 野沢菜ちりめん【ビワ缶】 牛乳 エネルギー: 514 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3 | 御飯 鶏肉の治部煮 いんげんのソテー 白菜の中華和え りんご【りんごゼリー】 エネルギー: 596 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 3 | 御飯 白身魚のピカタ 蓮根の煮物【長芋の煮物】 キャベツサラダ しその実わかめ【めかぶ佃煮】 エネルギー: 564 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 3 |
| 11月3日(土) 文化の日  | 麦飯 味噌汁 南瓜の煮物 うめびしお 牛乳 エネルギー: 515 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3 | 御飯 カラスカレイののカレームニエル マカロニソテー 胡瓜の即席漬 みかん【オレンジゼリー】 エネルギー: 570 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 3 | 御飯 マーボー豆腐 ひじきの煮物 チンゲン菜のピーナツ和え 金時芋  エネルギー: 590 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 3 |
| 11月4日(日) | クロワッサン クリームスープ 胡瓜のサラダ プリン リンゴジュース  エネルギー: 565 蛋白質: 10 脂質: 21 塩分相当量: 3 | 御飯 プルコギ ビーフソテー ポテのたらこマヨネーズあえ 京わかめ【ふりかけ】 エネルギー: 625 蛋白質: 22 脂質: 21 塩分相当量: 2 | 御飯 赤魚の味噌煮 金平ごぼう【ごぼうの煮物】 キャベツの磯辺和え 桜漬【洋梨缶】 エネルギー: 530 蛋白質: 25 脂質: 9 塩分相当量: 3 |
| 11月5日(月) | 麦飯 味噌汁 茄子の炒め煮 菊水漬【りんご缶】 牛乳 エネルギー: 504 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4 | 御飯 鯖の立田揚げ 清汁 ちしゃもみ 柿【甘夏缶】 エネルギー: 579 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 3 | 御飯 鶏肉の山椒焼き 里芋のごま煮 ほうれん草の白和え 刻みたくあん【昆布佃煮】  エネルギー: 615 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 2 |
| 11月6日(火) | 麦飯 味噌汁 ポテの煮物 甘口たらこ 牛乳 エネルギー: 536 蛋白質: 21 脂質: 7 塩分相当量: 4 | 中華丼 かき卵汁 チンゲン菜のポン酢和え 和菓子【あずきムース】  エネルギー: 564 蛋白質: 18 脂質: 17 塩分相当量: 2 | 御飯 鯖の田楽焼き マカロニのクリーム煮 春雨の酢の物 しそ昆布【ふりかけ】 エネルギー: 606 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 3 |
| 11月7日(水)  | 麦飯 味噌汁 割干大根の煮物 しその実漬【黄桃缶】 牛乳 エネルギー: 469 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3 | 御飯 鱈の焼き浸し うの花炒り 筍の中華炒め【キャベツの中華炒め】 キウイ【ぶどうゼリー】 エネルギー: 559 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 3 | 御飯 牛肉の甘辛煮 もやしとにらのか炒め【白菜の炒め煮】 パンプキンサラダ 梅ちりめん【昆布ちりめん】  エネルギー: 667 蛋白質: 24 脂質: 24 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。