

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
11月8日(木) 	麦飯 味噌汁 卵焼き 味付のり【のり佃】 牛乳 エネルギー: 556 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 3	御飯 ダルマダイのおろし煮 ピーマンのソテー キャベツのごま酢和え【キャベツの酢の物】 しば漬【みかん缶】 エネルギー: 548 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 3	御飯 豆腐ハンバーグ さつま芋と切り昆布の煮物 ゆずきのこの酢の物【胡瓜の酢の物】 しそわかめ【りんごゼリー】 エネルギー: 599 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 3
11月9日(金)	麦飯 味噌汁 高菜古漬の炒め物【カリフラワーの煮物】 のり豆【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 493 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 ブリの柚庵焼 のっぺい汁 胡瓜の酢の物 杏仁ゼリー  エネルギー: 637 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 3	御飯 豚肉の朝鮮焼 けんちょう ブロッコリーのドレンシング和え 葉わさび漬【ビワ缶】 エネルギー: 567 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 2
11月10日(土)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【がんもの煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 513 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 5	御飯 シューマイの甘酢あんからめ ごぼうの煮物【大根の煮物】 白菜の香り和え 金時豆  エネルギー: 588 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 カラスカレイのチーズ焼き キャベツのカレーソテー レタスのサラダ【トマトサラダ】 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 565 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 2
11月11日(日) 	ロールパン コンソメスープ キャベツサラダ 豆乳プリン 牛乳 エネルギー: 568 蛋白質: 21 脂質: 22 塩分相当量: 3	御飯 中華風卵焼き なすの味噌炒め 胡瓜の和え物 甘夏缶 エネルギー: 576 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 3	御飯 赤魚のあんかけ ほうれん草のソテー なます しその実漬【めかぶ佃煮】 エネルギー: 529 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 2
11月12日(月)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 野沢菜ちりめん【ビワ缶】 牛乳 エネルギー: 522 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 バトウの生姜煮 にんにくの芽炒め【チンゲン菜ソテー】 トマトサラダ 柿【キウイ】 エネルギー: 590 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 2	御飯 ポークビーンズ えのきの中華炒め【白菜の中華炒め】 胡瓜の利久あえ 山菜佃煮【洋梨缶】 エネルギー: 586 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 2
11月13日(火)	麦飯 味噌汁 ひじきの煮物 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 502 蛋白質: 23 脂質: 7 塩分相当量: 4	ちゃんぽん おむすび うざく 抹茶ミルクゼリー  エネルギー: 577 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 5	御飯 鯖の南部焼き【鯖の照焼】 南瓜のスープ煮 おくらの酢の物【焼茄子】 刻みたくあん【白桃缶】 エネルギー: 595 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 3
11月14日(水) 	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 菜公【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 513 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の甘酢あんからめ 沢煮椀 白菜のゆかり和え みかん【みかんゼリー】 エネルギー: 535 蛋白質: 20 脂質: 13 塩分相当量: 3	御飯 ぶりの照り焼き マカロニソテー カリフラワーの甘酢和え しその実わかめ【しそわかめ】  エネルギー: 650 蛋白質: 26 脂質: 21 塩分相当量: 4

\*【 】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。