

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
11月29日(木) 	麦飯 味噌汁 焼豆腐の生姜煮 山菜佃煮【昆布佃煮】 牛乳	御飯 穴子のかば焼き もずくスープ ちしゃもみ【山芋とろろ】 プリン 	御飯 ハンバーグ ポトフ 胡瓜の利久あえ オレンジ【オレンジゼリー】 
	エネルギー: 494 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 553 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 634 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 2
11月30日(金)	麦飯 味噌汁 ふきの煮物 ふりかけ【のり佃】 牛乳 	御飯 鶏肉のチーズ焼き 里芋のごま煮【里芋の煮物】 トマトのマリネ バナナ【バナナムース】	御飯 ぶり大根 ビーフソテー カリフラワーの甘酢和え しそわかめ【たいみそ】 
	エネルギー: 453 蛋白質: 14 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 680 蛋白質: 25 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 554 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 2
12月1日(土) 	麦飯 味噌汁 高菜古漬の炒め物【長芋の煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳	赤飯 赤魚の生姜煮 清汁 ほうれん草の白和え 奈良漬【黄桃缶】 	御飯 牛肉のトマトソース煮 マカロニソテー レタスサラダ キウイフルーツ【いちごムース】
	エネルギー: 507 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 5	エネルギー: 499 蛋白質: 30 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 681 蛋白質: 21 脂質: 25 塩分相当量: 2
12月2日(日) 	ロールパン オニオンスープ チンゲン菜のソテー だいたいムース カフェオレ	御飯 千草焼き なすの炒め煮 もやしの中華和え【胡瓜のナムル】 ゆずみそ	御飯 鮭のクリームソースかけ キャベツのしそ炒め 冷奴 べったら漬【りんご缶】 
	エネルギー: 523 蛋白質: 13 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 621 蛋白質: 30 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 569 蛋白質: 29 脂質: 15 塩分相当量: 2
12月3日(月)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 鯖の塩焼き のっぺい汁 胡瓜の香り和え さつま芋のデザート 	御飯 牛肉の二色巻き たらこスパゲッティー 白菜のゆかり和え みかん【オレンジゼリー】 
	エネルギー: 523 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 580 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 570 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 5
12月4日(火) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【南瓜の煮物】 味付のり【のり佃】 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ うの花炒り【ごぼうの煮物】 レタスサラダ 福神漬(無着色)【洋梨缶】	御飯 白身魚のカレー焼き 肉じゃが ぬた和え【胡瓜の酢みそ和え】 野沢菜ちりめん【うめびしお】
	エネルギー: 487 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 598 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 589 蛋白質: 29 脂質: 10 塩分相当量: 2
12月5日(水) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【みかん缶】 牛乳	御飯 白身魚のバター焼 さつま芋の煮物 大根サラダ りんご【りんごゼリー】 	御飯 すきやき風煮 野菜のかか炒め【いんげんのかか煮】 胡瓜の梅肉和え しその実漬【めかぶ佃煮】 
	エネルギー: 495 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 592 蛋白質: 22 脂質: 8 塩分相当量: 2	エネルギー: 597 蛋白質: 24 脂質: 17 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。