



	11月7日 (月)	11月8日 (火)	11月9日 (水)	11月10日 (木)	11月11日 (金)	11月12日 (土)	11月13日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 サバの塩焼き オクラのおろし和え たいみそ 【エネルギー】 402 kcal 【たんぱく質】 19.9 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 58.0 g 【塩分】 4.9 g	ご飯 みそ汁 京がんもの煮物 とろろ芋 梅干し 【エネルギー】 369 kcal 【たんぱく質】 10.3 g 【脂質】 3.4 g 【炭水化物】 72.4 g 【塩分】 3.9 g	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 温泉卵 わらびのお浸し 【エネルギー】 400 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 9.2 g 【炭水化物】 60.3 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 厚揚げの野菜あんかけ 青梗菜と油揚げの炒め煮 金時煮豆 【エネルギー】 406 kcal 【たんぱく質】 13.0 g 【脂質】 8.8 g 【炭水化物】 66.6 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 海老団子の煮物 京風白和え たらこ 【エネルギー】 377 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 63.4 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ ポトフ のり佃煮 【エネルギー】 400 kcal 【たんぱく質】 12.0 g 【脂質】 11.2 g 【炭水化物】 62.6 g 【塩分】 3.7 g	ご飯 みそ汁 鱈の西京焼き 切り干し大根の煮物 菜の花のおかか和え 【エネルギー】 356 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 4.9 g 【炭水化物】 60.0 g 【塩分】 2.2 g
	☆おすすめメニュー☆ 豚骨醤油ラーメン 海老焼売 小松菜のナムル オレンジ 牛乳	ご飯 オムレツミートソースかけ マカロニサラダ ほうれん草の磯和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 鶏肉とピーマンの炒め物 パンプキンサラダ アスパラの胡麻和え りんご 牛乳	ご飯 ホキのバター醤油焼き 野菜ソテー 胡瓜のゆかり和え オレンジ 牛乳	ご飯 豚肉のカレー炒め コールスローサラダ 白菜の甘酢和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 ほっけの香味焼き 南瓜のそばろあんかけ 小松菜の酢味噌和え オレンジ 牛乳	ご飯 焼き肉 春雨サラダ キャベツの即席漬け りんご 牛乳
昼食・おやつ	メープルパンケーキ 【エネルギー】 702 kcal 【たんぱく質】 24.4 g 【脂質】 16.7 g 【炭水化物】 101.2 g 【塩分】 3.7 g	ババロアシュークリーム 【エネルギー】 674 kcal 【たんぱく質】 22.9 g 【脂質】 25.3 g 【炭水化物】 86.3 g 【塩分】 2.0 g	たいやき 【エネルギー】 748 kcal 【たんぱく質】 24.7 g 【脂質】 29.2 g 【炭水化物】 94.8 g 【塩分】 1.9 g	黒糖まんじゅう 【エネルギー】 600 kcal 【たんぱく質】 23.9 g 【脂質】 14.0 g 【炭水化物】 92.8 g 【塩分】 1.7 g	エクレア 【エネルギー】 642 kcal 【たんぱく質】 22.2 g 【脂質】 24.7 g 【炭水化物】 78.8 g 【塩分】 1.8 g	焼きドーナツ (抹茶) 【エネルギー】 649 kcal 【たんぱく質】 27.2 g 【脂質】 17.7 g 【炭水化物】 92.5 g 【塩分】 2.5 g	クリームワッフル 【エネルギー】 645 kcal 【たんぱく質】 26.4 g 【脂質】 22.9 g 【炭水化物】 79.7 g 【塩分】 2.9 g
夕食	ご飯 中華スープ 豆腐のピリ辛みそあんかけ 大根サラダ しば漬け 【エネルギー】 428 kcal 【たんぱく質】 15.8 g 【脂質】 13.2 g 【炭水化物】 57.6 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 鱈の山椒味噌焼き ブロッコリーソテー さくら漬け 【エネルギー】 456 kcal 【たんぱく質】 20.4 g 【脂質】 9.5 g 【炭水化物】 69.8 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 スープ 豆腐ハンバーグきのこあんかけ スパゲッティソテー オクラのお浸し 【エネルギー】 468 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 10.6 g 【炭水化物】 71.3 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 清汁 豚肉のキムチ炒め わかめと玉葱のマヨサラダ たくあん漬け 【エネルギー】 481 kcal 【たんぱく質】 14.0 g 【脂質】 19.6 g 【炭水化物】 59.9 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 アジの梅葱焼き 青梗菜の炒り煮 枝豆おろし 【エネルギー】 470 kcal 【たんぱく質】 22.3 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 76.1 g 【塩分】 4.4 g	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き いんげんのマヨ和え 胡瓜の即席漬け 【エネルギー】 484 kcal 【たんぱく質】 16.5 g 【脂質】 17.9 g 【炭水化物】 61.3 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 スープ ホキの野菜マヨ焼き じゃが芋の煮物 オクラとなめこ和え 【エネルギー】 509 kcal 【たんぱく質】 19.0 g 【脂質】 18.0 g 【炭水化物】 64.3 g 【塩分】 3.2 g

都合によりメニューを変更する場合があります。 栄養管理担当

掲示期限R4年11月13日迄