



	11月6日 (月)	11月7日 (火)	11月8日 (水)	11月9日 (木)	11月10日 (金)	11月11日 (土)	11月12日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 豆腐のかにあん ソーセージと野菜ソテー のり佃煮 【エネルギー】 351 kcal 【たんぱく質】 12.3 g 【脂質】 6.2 g 【炭水化物】 61.5 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 ラジウム卵 うぐいす豆 【エネルギー】 413 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 7.6 g 【炭水化物】 67.4 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 京がんもの煮物 納豆 梅干し 【エネルギー】 374 kcal 【たんぱく質】 13.7 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 62.4 g 【塩分】 3.9 g	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め とろろ芋 わらびのお浸し 【エネルギー】 420 kcal 【たんぱく質】 14.6 g 【脂質】 7.2 g 【炭水化物】 73.2 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き おから炒り 野菜ふりかけ 【エネルギー】 340 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 4.8 g 【炭水化物】 56.1 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ ポトフ 味付け海苔 【エネルギー】 383 kcal 【たんぱく質】 10.5 g 【脂質】 10.3 g 【炭水化物】 60.6 g 【塩分】 3.7 g	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 青梗菜と油揚げの炒め煮 たいみそ 【エネルギー】 367 kcal 【たんぱく質】 11.4 g 【脂質】 5.9 g 【炭水化物】 64.8 g 【塩分】 2.6 g
	ご飯 豚井風煮 ほうれん草のポン酢和え 胡瓜の即席漬け バナナ 牛乳 エクレア 【エネルギー】 643 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 22.4 g 【炭水化物】 86.0 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 アジの胡麻醤油焼き 南瓜煮 青梗菜の酢味噌和え 柿 牛乳 メープルパンケーキ 【エネルギー】 646 kcal 【たんぱく質】 28.3 g 【脂質】 12.8 g 【炭水化物】 101.4 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 鶏肉のトマト煮込み 和風マカロニサラダ 小松菜の辛子和え りんご 牛乳 今川焼き(小豆) 【エネルギー】 616 kcal 【たんぱく質】 21.8 g 【脂質】 16.2 g 【炭水化物】 93.6 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 ホキの中華風あんかけ ポテトサラダ もやしのナムル フルーツミックス 牛乳 ココアワッフル 【エネルギー】 676 kcal 【たんぱく質】 26.9 g 【脂質】 15.9 g 【炭水化物】 103.6 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 鶏肉の照り焼き スパゲティソテー 胡瓜のゆかり和え バナナ 牛乳 黒糖まんじゅう 【エネルギー】 747 kcal 【たんぱく質】 25.1 g 【脂質】 23.2 g 【炭水化物】 108.0 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 鱈のスタミナ焼き カリフラワーソテー オクラのおろし和え フルーツミックス 牛乳 カスタードケーキ 【エネルギー】 610 kcal 【たんぱく質】 25.8 g 【脂質】 14.7 g 【炭水化物】 90.0 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 豚肉と玉葱の生姜焼き 春雨サラダ 菜の花の磯和え オレンジ 牛乳 焼きチョコドーナツ 【エネルギー】 669 kcal 【たんぱく質】 25.4 g 【脂質】 23.1 g 【炭水化物】 86.9 g 【塩分】 2.1 g
夕食	ご飯 スープ 海老団子のクリーム煮 玉葱とわかめの炒め物 たくあん漬け 【エネルギー】 490 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 14.7 g 【炭水化物】 72.7 g 【塩分】 4.6 g	ご飯 豚汁 オムレツのきのこあんかけ 大根サラダ しば漬け 【エネルギー】 542 kcal 【たんぱく質】 19.4 g 【脂質】 21.6 g 【炭水化物】 64.0 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 鱈のバター醤油焼き ブロッコリーソテー さくら漬け 【エネルギー】 401 kcal 【たんぱく質】 18.9 g 【脂質】 6.1 g 【炭水化物】 65.9 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 わかめスープ 豚肉と里芋の煮物 キャベツの胡麻和え 青かつば漬け 【エネルギー】 471 kcal 【たんぱく質】 14.0 g 【脂質】 13.7 g 【炭水化物】 70.5 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 清汁 サバの梅おろしかけ わかめのマヨサラダ 赤かつば漬け 【エネルギー】 470 kcal 【たんぱく質】 19.2 g 【脂質】 12.1 g 【炭水化物】 69.6 g 【塩分】 6.0 g	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風 いんげんサラダ 胡瓜の即席漬け 【エネルギー】 531 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 21.1 g 【炭水化物】 62.2 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き パンプキンサラダ 枝豆おろし 【エネルギー】 524 kcal 【たんぱく質】 23.1 g 【脂質】 18.3 g 【炭水化物】 64.2 g 【塩分】 3.8 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 R5年11月12日迄