

	11/11(火)	11/12(水)	11/13(木)	11/14(金)	11/15(土)
あ	ごはん みそ汁(里芋) 温泉卵 野菜の八宝菜風 味付のり	ごはん みそ汁(大根 麩) 豆腐の野菜あんかけ チンゲン菜のマヨ和え ふりかけ	ごはん みそ汁(なす キヌサヤ) 卵とじ 小松菜のナムル 味付のり	ごはん みそ汁(玉ねぎ 里芋) 湯豆腐 いんげんの和え物 ふりかけ	ごはん みそ汁(かぶ キヌサヤ) 目玉焼き アスパラのみそマヨ和え 味付のり
さ	ごはん ちゃんちゃん焼き ほうれん草の柚子香和え フルーツ(りんご) 牛乳	<選べるメニュー> A食 B食 ごはん 塩焼きそば とりのトマト煮 サラダ プリン プリン 牛乳 牛乳	ごはん たらのクリーム煮 山東菜のかか和え フルーツ(パイナップル) 牛乳	ごはん とり肉オランダ焼 キャベツ酢醤油和え フルーツ(バナナ) 牛乳	ごはん 蒸し魚野菜ソースかけ カリフラワーサラダ フルーツゼリー 牛乳
る	ごはん みそ汁(小松菜 切麩) 豚肉のオニオンソース マロニー甘辛煮 揚げなす生姜しょうゆ 	ごはん なめこ汁 ほっけの焼魚 里芋そぼろ煮 かぶの酢の物	ごはん みそ汁(キャベツ 高野豆腐) から揚げ 甘煮 おろし和え	ごはん かき玉汁 さばみそ煮 牛肉入りじゃが芋の煮物 ほうれん草の磯和え	ごはん みそ汁(小松菜 ねぎ) ミートローフ かぼちゃの含煮 めかぶとろろ
成分値	エネルギー 1826kcal たんぱく質 77.3g 脂質 45.5g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1830kcal たんぱく質 73g 脂質 42.7g 食塩相当量 7g	エネルギー 1831kcal たんぱく質 76.9g 脂質 52.4g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 1800kcal たんぱく質 74.7g 脂質 39.3g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 1881kcal たんぱく質 77.5g 脂質 52.9g 食塩相当量 7.3g
	11/16(日)	11/17(月)	11/18(火)	11/19(水)	11/20(木)
あ	ごはん みそ汁(大根 切麩) いり豆腐 ほうれん草のごま和え ふりかけ	ごはん みそ汁(白菜 麩) えびしんじょあんかけ 冬瓜の煮物 ふりかけ	ごはん みそ汁(いんげん 里芋) 卵豆腐 ビーフン炒め煮 ふりかけ	ごはん みそ汁(冬瓜 青ねぎ) さんま缶 小松菜の炒め煮 味付のり	ごはん みそ汁(かぶ 青ねぎ) だし巻卵 チンゲン菜のマヨ和え ふりかけ
さ	ごはん 八宝菜 茹でブロッコリー フルーツ(パイナップル) 牛乳	ごはん 親子煮(乳和食) サラダ(温野菜) フルーツ(バナナ) 牛乳	ごはん かれいの焼魚 きんぴら大根煮 フルーツ(りんご) 牛乳	<選べるメニュー> A食 B食 ごはん かしわそば 四川豆腐風 キャベツの キャベツの 甘酢和え フルーツゼリー フルーツゼリー 牛乳 牛乳	ごはん 鶏肉の香味蒸し焼き 白菜の和えもの フルーツポンチ 牛乳 
る	ごはん みそ汁(なす キヌサヤ) ぶりの照焼 ピーマン甘辛煮 山東菜の浸し和え	ごはん かしわ汁 ほきのチリソース 切干だいこん煮 小松菜のお浸し	雑穀ごはん みそ汁(豆腐 わかめ) 豚肉おろし焼き こんにゃくピリカラ煮 レモン醤油和え	ごはん みそ汁(山東菜 切麩) 豚もも生姜焼き 筍の土佐煮 いんげんツナ和え	ごはん みそ汁(じゃがいも 玉ねぎ) あじのさざれ焼 カリフラワードレッシング和え なす炒り煮
成分値	エネルギー 1790kcal たんぱく質 81.7g 脂質 45.4g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1831kcal たんぱく質 74.6g 脂質 46.3g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 1809kcal たんぱく質 76.1g 脂質 42.2g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 1814kcal たんぱく質 78.4g 脂質 45.3g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 1794kcal たんぱく質 86.4g 脂質 38.8g 食塩相当量 6.9g

※都合により献立内容を変更することがございます。

※選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに別途所定の額をご負担いただきますのでご了承ください。

栄養管理科