

	11/21(金)	11/22(土)	11/23(日)	11/24(月)	11/25(火)
あ	ごはん みそ汁(小松菜 麴) えびしんじょあんかけ ツナ和え 味付のり	ごはん みそ汁(冬瓜 高野豆腐) オムレツ いんげんみそマヨ和え 味付のり	ごはん みそ汁(じゃが芋 ねぎ) さわらの西京焼 ブロッコリーサラダ ふりかけ	ごはん みそ汁(玉葱 いんげん) いり豆腐 ほうれん草のごま和え 味付のり	ごはん みそ汁(冬瓜 貝割) 温泉卵 ビーフン炒め ふりかけ
さ	ごはん ミートローフ アスパラサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	ごはん すき焼き風 とろろ芋 フルーツゼリー 牛乳	ごはん 揚げ豆腐 山東菜の浸し和え フルーツ(パイナップル) 牛乳	ごはん クリームシチュー アスパラの茹でサラダ フルーツ(りんご) 牛乳	ごはん あじの梅煮 なす炒り煮 フルーツポンチ 牛乳 
る	ごはん みそ汁(大根 ねぎ) サーモンの焼魚 南瓜の含煮 ほうれん草の磯和え 	ごはん ワンタン汁 タラのムニエル なす炒り煮 かぶの酢の物	麦ごはん みそ汁(白菜 小切麴) 豚もも生姜焼き マロニー甘辛煮 オクラとろろ	ごはん みそ汁(大根 人参) さば塩焼き 豆もやし炒め 白菜ののからし和え	ごはん みそ汁(玉葱 白玉麴) から揚げ 野菜の八宝菜風 甘酢和え
成分	エネルギー 1807kcal たんぱく質 73.9g 脂質 44.6g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 1813kcal たんぱく質 73.6g 脂質 42.4g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1803kcal たんぱく質 72g 脂質 46.2g 食塩相当量 7g	エネルギー 1860kcal たんぱく質 70.5g 脂質 55.2g 食塩相当量 7g	エネルギー 1836kcal たんぱく質 71.5g 脂質 50.2g 食塩相当量 7.3g
	11/26(水)	11/27(木)	11/28(金)	11/29(土)	11/30(日)
あ	ごはん みそ汁(豆腐 ねぎ) しらす入玉子蒸し アスパラサラダ 味付のり	ごはん みそ汁(白菜 高野豆腐) 卵とじ 小松菜のマヨ和え 梅びしお	ごはん みそ汁(じゃが芋 キヌサヤ) 湯豆腐 なす炒り たいみそ	ごはん みそ汁(小松菜 うず巻麴) さば缶 春雨炒め 味付のり	ごはん みそ汁(いんげん 切麴) 目玉焼き ほうれん草ごまマヨ和え たいみそ
さ	<選べるメニュー> A食 B食 ごはん 鶏肉のオニオンソース かぶの茹でサラダ フルーツ(マンゴー) 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 オクラのかか和え フルーツ(みかん) 牛乳	ごはん 魚のさされ焼 ほうれん草の柚子香和え フルーツ(バナナ) 牛乳	カレーライス 菜味 キャベツの温サラダ フルーツゼリー 牛乳	ごはん 八宝菜 わかめの酢の物 フルーツ(りんご) 牛乳
る	ごはん みそ汁(キャベツ 麴) 魚のピザ風焼き 甘煮 チンゲン菜のわさび醤油和え	ごはん かき玉汁 鶏肉のはちみつレモン焼き 冬瓜の炒め煮 スパゲッティサラダ	ごはん みそ汁(白玉麴 玉葱) とり肉生姜煮 切干だいこん炒め煮 山東菜のお浸し	ごはん みそ汁(冬瓜 ねぎ) ぎせい豆腐あんかけ チンゲン菜のナムル 南瓜の含煮	ごはん 清汁(豆腐 糸みつば) さわらのねぎ風味焼き 大根の炒め煮 ブロッコリーかにかま和え
成分	エネルギー 1794kcal エネルギー 1781kcal たんぱく質 73.3g たんぱく質 70g 脂質 41.1g 脂質 43.5g 食塩相当量 6.5g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1810kcal たんぱく質 76.1g 脂質 49g 食塩相当量 7g	エネルギー 1805kcal たんぱく質 78.1g 脂質 46.4g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 1830kcal たんぱく質 69.4g 脂質 44.7g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 1814kcal たんぱく質 74.5g 脂質 47g 食塩相当量 7g

※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