

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日		
お昼ごはん	11月10日 (金) リクエストメニュー ・きのこご飯 ・さんまのかば焼き 野菜のポン酢和え ・焼き芋 ・梨とフルーチェ		1 ごはん さばと豆腐のごま味噌煮 ピーマンと野菜の炒め物 大根と胡瓜の和え物	2 キーマカレー メンチカツ ほうれん草と人参の白和え	3 ごはん 牛すき煮 海鮮お好み焼き オクラとゆばの和え物		
			エネルギー 541 Kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 494 Kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.9 g		
			6	7 ごはん クリームスープ 牛乳パセリ 鮭の香草パン粉焼き 和え野菜 鮭 小松菜もやし 人参 ポテトサラダ じゃが芋 魚肉ソーセージ きゅうり 玉ねぎ	8 ごはん わかめスープ わかめ えのき かいわれ チキン南蛮 鶏肉 卵 玉ねぎ キヤベツ レタス 青菜のからし和え 小松菜 大豆 京ねぎのり	9 肉うどん ふりかけおにぎり うどん 牛肉 玉ねぎ ごぼう かまぼこ ねぎ ゆかり 白菜のおかか和え 白菜 かに かま かつ お節 白ごま フルーツ和え 桃 パナナ	10 リクエストメニュー
			エネルギー 692 Kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 663 Kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 37 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 665 Kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.9 g
お昼ごはん	13 揚げパン セサミロール マカロニミートグラタン ミートソース マカロニ ミートボール 玉ねぎ チーズ パセリ 豆腐サラダ ミルクココア 木綿豆腐 わかめ レタス かいわれ 低脂肪乳	14 海鮮天井 えびフリッター 白身魚 ししとう 焼き茄子 茄子 かつお節 にゅう麺 そうめん 生揚げ しいたけ かまぼこ ねぎ	15 ごはん トマトスープ トマト ハム 玉ねぎ 人参 パセリ 鶏肉の紅葉焼き 温野菜 鶏肉 人参 じゃが芋 アスパラガス いんげんの胡麻和え いんげん 人参 大根 かに かま	16 ご当地リレーメニュー	17 ごはん はちみつ ヨーグルト ヨーグルト はちみつ ハンバーグ 温野菜 合挽肉 玉ねぎ 卵 アスパラガス カリアワー 海藻サラダ 赤・青とさか わかめ ツナ フレーク きゅうり 大根 サニーレタス		
	エネルギー 666 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 653 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 672 Kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.3 g		
	お昼ごはん	20 麻婆丼 合挽肉 木綿豆腐 筍 しいたけ ねぎ にんにく しゅうまい 温野菜 しゅうまい かぶ かいわれ もずくスープ もずく えのき 人参	21 ごはん 漬物 きゅうり カレーの煮付 カレー 大根 木綿豆腐 生姜 京ねぎ かぼちやの そばろあんかけ かぼちや 生揚げ 豚肉 ねぎ 生姜	22 ごはん 卵スープ 卵 しいたけ 三つ葉 トリテキ 炒め野菜 鶏肉 にんにく えのき 小松菜 人参 大根の梅かつお和え 大根 しらす 水菜 きゅうり 梅 かつお節	23 ごはん コーヒー ポークピカタ オクラのオイル焼き 豚肉 チーズ 卵 パセリ オクラ 大豆サラダ 大豆 ハム きゅうり 人参	24 きつねそば ふりかけおにぎり そば 味付き油揚げ かまぼこ わかめ ねぎ わかめのふりかけ 酢の物 しらす きゅうり 大根 人参 かに かま 煮豆 きんと煮豆	
		エネルギー 678 Kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 44.7 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 726 Kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 37.0 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 658 Kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 6.6 g 食塩相当量 3.1 g	
お昼ごはん		27 ごはん ミルミル 鮭のちゃんちゃん焼き 鮭 キヤベツ もやし 人参 しめじ ニラ じゃが芋とアスパラの 香草炒め じゃが芋 アスパラ ベーコン にんにく ししとう	28 さつま芋ごはん さつま芋 黒ごま 豚バラ白菜のうま煮 豚肉 えび 白菜 卵 木耳 青ピーマン 玉ねぎ 生姜 ひじきの炒り煮 ひじき 鶏肉 人参 大豆 生揚げ	29 ごはん 鶏肉のクリーム煮 鶏肉 人参 じゃが芋 アスパラ ほうれん草のサラダ ほうれん草 人参 玉ねぎ かに かま コーン	30 焼きそばパン チョコフラワー 中華麺 キヤベツ 紅生姜 青のり粉 ポトフ ウインナー じゃが芋 人参 キヤベツ 大根 しめじ 玉ねぎ パセリ りんごのコンポート カフェオレ りんご レモン 牛乳	11月16日 (木) ご当地リレーメニュー ・ごはん ・芋煮 ・玉こんにゃく ・だし ・ラ・フランス 	
		エネルギー 656 Kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 733 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 687 Kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 4.3 g		