



	朝	昼	おやつ	夕	
11/1 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 胡麻昆布 漬物 梅干し 牛乳	煮込み蕎麦 豆腐の千草焼き 青菜のお浸し ヨーグルトゼリー	白玉ぜんざい お茶	ご飯(全粥) 魚の味噌焼き いんげんの和風サラダ 吸い物	エネルギー ... 1467kcal 蛋白質 ... 64.2g 脂質 ... 41.1g
11/2 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじきの煮付け 焼きたらこ つぼ漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 五目炒め カリフラワーのサラダ コンソメスープ	ピーチゼリー	ご飯(全粥) 牡蠣フライ 切り干し大根の煮物 味噌汁	エネルギー ... 1407kcal 蛋白質 ... 42.4g 脂質 ... 44.1g
11/3 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 金山寺味噌 Q太郎 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) カニ卵あんかけ 白菜の煮びたし(舞茸) 洋梨ヨーグルトがけ	デザートムース (オレンジ味)	ご飯(全粥) 松笠焼き 小松菜の磯和え 南瓜のプリン	エネルギー ... 1568kcal 蛋白質 ... 58.2g 脂質 ... 40.8g
11/4 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 かまぼこの卵とじ あみの佃煮 花しば 梅干し 牛乳	炊き込みわかめご飯 揚げ出し豆腐 茄子のポン酢かけ 小倉ミルクゼリー	甘酒	ご飯(全粥) 肉じゃが 手作り伊達巻 桃缶	エネルギー ... 1665kcal 蛋白質 ... 51.4g 脂質 ... 44.7g
11/5 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 麩の煮付け 昆布豆 茄子漬け 梅干し 牛乳	オムライス しめじの和風サラダ コンソメスープ カルピスゼリー	バナナ牛乳	ご飯(全粥) 豆腐の香り揚げ 三食胡麻和え 清汁	エネルギー ... 1446kcal 蛋白質 ... 48.4g 脂質 ... 34.1g
11/6 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 茄子のおかか和え まぐろ味付けフレーク たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 柚子和え 味噌汁	牛乳寒黒蜜かけ	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め 白菜の和え物 南瓜の茶巾	エネルギー ... 1385kcal 蛋白質 ... 62.7g 脂質 ... 29.6g
11/7 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 減塩昆布佃煮 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	あんぱん コーンスープ 鶏ももカレーソテー キャベツサラダ	カルシウムせんべい お茶	ご飯(全粥) 五目卵焼き なめ茸和え 人参ゼリー	エネルギー ... 1571kcal 蛋白質 ... 61.5g 脂質 ... 43.3g
11/8 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 竹輪の煮付け 野沢菜漬け 梅干し 牛乳	焼きそば ワンタンスープ 温野菜 ヨーグルト和え	黒砂糖ゼリー	ご飯(全粥) 肉豆腐 利休和え もみ漬け	エネルギー ... 1495kcal 蛋白質 ... 60.9g 脂質 ... 44.3g
11/9 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし 五目豆 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) はすのつくね揚げ りんご入りコールスロー 白菜トロミスープ	カルシウムせんべい お茶	ご飯(全粥) 鯖の味噌煮 南瓜のそぼろあん 吸い物	エネルギー ... 1414kcal 蛋白質 ... 51.5g 脂質 ... 41.2g
11/10 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け あみの佃煮 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 焼き魚(ほっけ) 金平ごぼう 味噌汁	あんこ玉 お茶	ご飯(全粥) 里芋の煮付け えび大根 桃缶	エネルギー ... 1440kcal 蛋白質 ... 54.1g 脂質 ... 28.8g



