



	朝食	昼食	夕食	15時
11月7日(月) エネルギー 1632 たんぱく質 67.4	御飯 南瓜の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	★戦国武将物語 滋賀県 茶飯 サバのたまり醤油焼き えび豆 なます かき玉汁 醤油プリン	御飯 酢鶏 冬瓜の煮物 オクラのおかか和え 中華スープ	ピーチフルーチェ
11月8日(火) エネルギー 1492 たんぱく質 52.3	御飯 アスパラの和風炒め スパゲティサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 タラの磯辺揚げ ピーマン炒め チンゲン菜のわさび和え 味噌汁 フルーツ	御飯 和風あんかけハンバーグ 里芋の含め煮 インゲンのゴマ和え すまし汁	きなこパンケーキ
11月9日(水) エネルギー 1557 たんぱく質 56.3	御飯 イワシの生姜煮 モヤシの胡麻ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 イタリアンオムレツ かぶのコンソメ煮 ハンパキンサラダ ポタージュ フルーツ	御飯 豚肉となすの甘辛煮 切干大根の煮物 ワカメと春雨の酢の物 味噌汁	黒糖まんじゅう
11月10日(木) エネルギー 1343 たんぱく質 58.8	御飯 炒り豆腐 小松菜のゆかり風味和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の照焼 大根とあさりの炒め煮 トマトのポン酢かけ 味噌汁 フルーツ	御飯 ホキのレモン蒸し 竹輪入きんぴらごぼう 白菜のお浸し すまし汁	チョコドーナツ
11月11日(金) エネルギー 1435 たんぱく質 59.1	食パン 玉子ロール 人参サラダ りんごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 カレイの沢煮 カリフラワーの炒め物 マカロニサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 茄子とピーマンの味噌炒め 中華冷奴 中華スープ	プリン
11月12日(土) エネルギー 1510 たんぱく質 64	御飯 高野豆腐のソホロアソケ インゲンのピーナッツ和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 ブリのソテー・トマトソース キャベツとベーコンのソテー ブロッコリーのチーズサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏肉の塩麴焼 かぶの煮物 ホウレン草とシメジの和え物 味噌汁	スイスロール
11月13日(日) エネルギー 1505 たんぱく質 57.6	御飯 薩摩揚げの炒り煮 オクラのシラス和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と野菜のカレーソテー さつま芋の甘辛煮 小松菜の和え物 味噌汁 フルーツ	御飯 豆腐の肉味噌かけ じゃが芋の煮物 春菊の香味ドレッシング すまし汁	フルーツみつ豆

【MEMO】

