

	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
朝食	御飯 なめこ汁(トウ・ナメコ) 納豆 煮浸し(キャベツ) 野菜刈りか 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・キヌサ) ツオムレツ ブロッコリー添え ユカリ和え(ハクサイ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(豆腐・玉葱) 鰯かつお味 ごま和え(コマツナ) 海苔たま刈りか 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・長葱) ベ-コンエック 減塩しょうゆ ゆかり和え(カブ) ツクリか 牛乳	御飯 ミソ汁(トウ・ワカメ) 銀鮭塩焼 浸し(チンゲンサイ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) 高野豆腐野菜含煮 和風和え(モヤシ) たらこ刈りか 牛乳	御飯 ミソ汁(インゲン・フ) 厚焼卵 茄子浸し 野菜刈りか 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・キヌサ) 生揚げ含煮 オクラ和風和え 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(ジャガイモ・キヌサ) 目玉焼き ミックスベジタブル添え 減塩しょうゆ ワサビ和え(ハクサイ・ミソ) 鯛みそ 牛乳
昼食	御飯 ぶりの照焼 オクラ添え さつま芋香り煮 わさび和え(チンゲンサイ)	五目ラーメン ヤクミ(長葱) 盛合せサラダ(レタス) ソール(ストロベリー)	御飯 えび・あじフライ 茹ミックス野菜(キャベツ) 減塩ソース 吹き寄せ煮 白菜漬	御飯 チキンニール カクテルソース ブロッコリー添え 盛合せサラダ(レタス・トマト) しその実漬 みかん	御飯 豚肉立田揚 茹ミックス野菜(キャベツ) マヨネーズ 和風フレンチ(ハクサイ) わさび和え(ナス)	御飯 牛肉じゃが煮 サラダ(キャベツ・キュウリ) おか和え(コマツナ) バナナ	御飯 シルバー生姜焼 しし唐添え 金平煮(糸こんにゃく) 白菜柚子香和え ソール(ストロベリー)	パン(ブルーベリー) ハチミツ&マーガリン ロールキャベツ マカロニサラダ(キュウリ・レタス) コーンスープ	けんちんそば ハック七味 ヤクミ(長葱) 蒲鉾 大学芋 バナナ
夕食	御飯 すき焼風煮 中華風サラダ しば漬け リンゴ	御飯 鱈つけ焼 がり漬 卵の花炒り オクラ和え 柿	御飯 チキンチャップ ミックスベジタブル添え 拌三絲(ハルサメ・キュウリ) 生姜和え(インゲン) オレンジ	御飯 かじき照焼 うぐいす煮豆 さつま芋小倉煮 磯和え(インゲン)	御飯 おでん シルバーサラダ(ハルサメ) ピーナツ和え(コマツナ) リンゴ	御飯 白身魚みそ焼 アスパラ添え ひじき・油揚げ煮 梅あえ(カワラワ)	御飯 豚モ野菜中華炒め ポテトサラダ(ハム・キュウリ) ごま和え(モヤシ) パイナップル	御飯 鯖照焼 はじかみ生姜 南瓜煮付 辛子和え(菜の花) オレンジ	御飯 鶏モチーフ焼 ブロッコリー添え マヨネーズ 切干炒め煮 磯浸し(ホウレンソウ・シメジ)
成分	エネルギー 1867 kcal たんぱく質 66.4 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1834 kcal たんぱく質 74.4 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 72.1 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1797 kcal たんぱく質 68.4 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1866 kcal たんぱく質 68.3 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1826 kcal たんぱく質 69.5 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1886 kcal たんぱく質 71.8 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1916 kcal たんぱく質 65.5 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1888 kcal たんぱく質 65.5 g 食塩 6.4 g
	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	<div data-bbox="1811 985 2634 1777" style="border: 2px solid green; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <h1 style="font-size: 2em;">おでん</h1> </div> <p>皆さんこんにちは。今回はおでんについてです。突然ですが、おでんと聞いてどんな具材が思い浮かぶでしょうか？</p> <p>大根、昆布、こんにやくなど様々あると思いますが、地域によって具材が異なるそうです。例えば、北海道では鱈の白子、静岡県では黒はんぺん、沖縄ではテビチ(豚足)が定番メニューにあります。地域の特色が出ていて面白いですね！他にもお出汁や食べ方の違いもあり、なかなか奥深い料理です。</p> <p>当院では11/20に提供いたします。何が出るかはお楽しみに♪是非ご賞味ください。</p> <p style="text-align: right;">栄養管理室 </p> </div>		
朝食	御飯 ミソ汁(トウ・ワカメ) 納豆 車麩煮 たらこ刈りか 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・フ) 卵とじ煮 胡麻和え(ナス) 野菜刈りか 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) ガンモ含煮 ピーナツ和え(キャベツ) 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 ミソ汁(トウ・ネギ) ベ-コンエック 磯和え(ハクサイ) ツクリか 牛乳	御飯 ミソ汁(玉葱・油揚げ) 竹輪の甘辛煮 わさび和え(チンゲンサイ) 鯛みそ 牛乳	御飯 ミソ汁(ハクサイ・フ) 納豆 煮びたし(チンゲンサイ) 野菜刈りか 牛乳			
昼食	御飯 マルルサムニール いんげん添え 和風サラダ(キャベツ) 豚汁	かやく御飯 シルバー照焼 ポルしし唐添え コーンスープ(キャベツ) 生姜和え(白菜)	御飯 ビーフ添え アスパラタマネー添え 酢物(胡瓜・ワカメ) ゆかり和え(カブ)	御飯 お弁当(おかず) リンゴ	御飯 はまち照焼 うぐいす煮豆 白和え(ホレン草) 生姜和え(白菜)	御飯 鶏モ唐揚 ブロッコリー添え マヨネーズ 和風サラダ(キャベツ) オクラ和え			
夕食	御飯 豚ヒレ添え カレーソースか カワラワ添え ポテト・サマ揚煮 浸し(モヤシ・ニラ) リンゴ	御飯 酢豚 さつま芋香り煮 梅あえ(ダikon) 柿	御飯 鯖塩焼 オクラ添え カワラワ人参煮 ゆず胡椒和え(ナハ) みかん缶	御飯 赤魚南部焼 さやえんどう添え ポテトそぼろ煮 マヨネーズ和え(コマツナ)	御飯 チキン添え 和風キノコあん グラッセ添え 華風和え(モヤシ・キュウリ) しその実漬 パイナップル	御飯 鯖味噌風味焼 しし唐添え 南瓜煮付 ゆかり和え(ダikon) バナナ			
成分	エネルギー 1836 kcal たんぱく質 80.4 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1874 kcal たんぱく質 65.8 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1857 kcal たんぱく質 65.2 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1706 kcal たんぱく質 62.6 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1821 kcal たんぱく質 72.2 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1925 kcal たんぱく質 76.1 g 食塩 8.4 g			



# おでん

皆さんこんにちは。今回はおでんについてです。突然ですが、おでんと聞いてどんな具材が思い浮かぶでしょうか？

大根、昆布、こんにやくなど様々あると思いますが、地域によって具材が異なるそうです。例えば、北海道では鱈の白子、静岡県では黒はんぺん、沖縄ではテビチ(豚足)が定番メニューにあります。地域の特色が出ていて面白いですね！他にもお出汁や食べ方の違いもあり、なかなか奥深い料理です。

当院では11/20に提供いたします。何が出るかはお楽しみに♪是非ご賞味ください。

栄養管理室 

