

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)
朝食	御飯 ミソ汁(ホト・インゲン) 五目巾着袋 磯浸し(菜の花) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・キヌヤ) フランクフルト・ヤサイ炒め わさび和え(ハクサイ) 海苔かつお揚げ 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・モヤシ) 鰯かつお味 辛子和え(ブロッコリー) たらこ揚げ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワケ・玉葱) 茹ホーケウインナー ミックスベジタブルソテー ケチャップ 浸し(菜の花) うめびしお 牛乳	御飯 なめこ汁(トウ・ネギ) 竹輪の甘辛煮 生姜和え(インゲン・キャベツ) 野菜揚げ 牛乳	御飯 ミソ汁(麩・エノキ) 温泉卵 磯和え(モヤシ・ミツバ) かつ揚げ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・長葱) 納豆 煮浸し(コマツナ・エノキ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・フ) スパイン風ベイクドエッグ 胡麻和え(インゲン) たらこ揚げ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホト・玉葱) ガソ含煮 白菜柚子香和え 減塩のり佃煮 牛乳
昼食	うどん やみ(長葱) パック七味 青味添え 天ぷら盛合(キヌ・キアゲ) 酢の物(キュウリ・ワケ)	御飯 あじの塩焼 インゲンソテー添え レモン 卵の花炒り(油揚) ピーナッツ和え(コマツナ)	スパゲティミートソース 和風サラダ(レタス・トマト) ジョア(ストロベリー) バナナ	御飯 八宝菜 湯豆腐 減塩しょうゆ 胡麻和え(コマツナ)	御飯 牛丼風 かぶ人参ベコン炒煮 辛子和え(ホレンソウ)	御飯 サーモンフライ えびフライ 茹ミックス野菜(パプリカ) レモン タルタルソース 酢物(キュウリ・トマト) 梅あえ(カリフラワー)	ポークカレーライス 福神漬楽京漬 サラダ(レタス・キュウリ) ジョア(ストロベリー)	味噌ラーメン コーン缶 やみ(長葱) 盛合せサラダ(レタス・キュウリ) みかん	御飯 鯖塩焼 オクラ添え マカロニサラダ(キュウリ) 浸し(ホレンソウ・シメジ)
夕食	御飯 豚肩ロース香味焼 野菜ソテー付合せ(キャベツ) ビーフソテー ドレッシング和え(カリフラワー) みかん	御飯 豚モ和風ソテー チンゲンサイソテー添え レモン 卵の花炒り(油揚) 梅あえ(キュウリ) パインアップル	御飯 銀鮭塩焼 茶福豆煮 肉じゃが甘辛煮 生姜和え(キャベツ)	御飯 マジキ柚庵焼 オクラ添え さつま芋小倉煮 わさび和え(ナス・キヌヤ) オレンジ	御飯 鯖の味噌煮 付合わせ(針生姜) 南瓜煮付 しば漬け リンゴ	御飯 肉団子野菜甘酢煮 白和え(ホレン草) ゆず胡椒和え(ハクサイ) みかん	御飯 シルバー照焼 がり漬 切干炒め煮 生姜和え(チンゲンサイ) リンゴ	御飯 鯖生姜焼 ブロッコリーソテー添え 南瓜そぼろ煮 ピーナッツ和え(ナス)	御飯 チキンカツ ミックスベジタブルソテー ふろふき大根 野沢菜漬 パインアップル
成分	エネルギー 1826 kcal たんぱく質 64.4 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1854 kcal たんぱく質 76.7 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1817 kcal たんぱく質 72.4 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1870 kcal たんぱく質 73.7 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1926 kcal たんぱく質 65.0 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1835 kcal たんぱく質 68.1 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1848 kcal たんぱく質 64.0 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1828 kcal たんぱく質 74.0 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1860 kcal たんぱく質 67.5 g 食塩 7.2 g
	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	<div data-bbox="1988 1008 2819 1953" style="border: 2px solid green; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <h2 style="margin: 0;">しっかり食べよう 冬野菜</h2>  </div> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">皆さんこんにちは。冷え込みが増してきましたが、体調を崩されてはいませんか？ほうれん草や大根、小松菜などの冬野菜にはβカロテンやビタミンCが豊富に含まれています。これらの栄養素には風邪をひきにくくする効果や鼻・喉などの粘膜の免疫力を高める効果があります。風邪やインフルエンザにかかりやすいこの時期、特に取り入れていただきたい食材です。当院でも様々な料理に用いています。しっかりと食べ、冬を乗り切りましょう。</p> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">栄養管理室</p>  </div>		
朝食	御飯 ミソ汁(トウ・ニラ・ワケ) フランクフルト・ヤサイ炒め ドレッシング和え(キャベツ) 海苔かつお揚げ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホレンソウ・油揚) 卵ロール 生姜和え(インゲン) 鯛みそ 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・長葱) 竹輪の甘辛煮 浸し(菜の花) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(白菜・人参) 生揚げ煮 おかかあえ(インゲン) 野菜揚げ 牛乳	御飯 ミソ汁(ニラ・油揚) 納豆 小松菜ソテー たらこ揚げ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・キヌヤ) ツナオムレツ アスパラソテー添え わさび和え(インゲン) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳			
昼食	御飯 ビーフソテー ブロッコリーソテー添え ひじき・油揚炒煮 わさび和え(モヤシ・ナス)	御飯 豚肉立田揚 焼餃子 茹ミックス野菜(キャベツ) 減塩しょうゆ シルバーサラダ(ハルサメ) しば漬け	御飯 シルバー南部焼 オクラ添え さつま芋小倉煮 和風和え(モヤシ)	バターロール 苺&マーガリン メルルサムエール ブロッコリーソテー添え パンパキサラダ ソール(ストロベリー)	御飯 牛肉じゃが煮 盛合せサラダ(レタス・トマト) ピーナッツ和え(ホレン草)	きしめん 天ぷら盛合(キヌ・キアゲ) やみ(長葱) パック七味 茹菜(コマツナ) 蒲鉾 酢の物(キュウリ・ワケ) プリン			
夕食	御飯 おでん 中華風サラダ わか和え(チンゲンサイ) リンゴ	御飯 ぶりの照焼 おろし 減塩しょうゆ しぎ茄子(シメジ・ピーマン) 磯和え(ハクサイ) みかん	御飯 干草焼 冷きぬさや添え 華風和え(レタス・キュウリ) ピーナッツ和え(コマツナ) バナナ	御飯 鶏モ生姜焼 ふき煮添え 里芋・かぶ・人参煮 ゆかり和え(大根) オレンジ	御飯 鯖の味噌焼 しし唐ソテー添え 卵豆腐 梅あえ(カリフラワー) パインアップル	御飯 鶏モ肉ソース焼 ブロッコリー添え マヨネーズ 卵の花炒り ゆず胡椒和え(ハクサイ) バナナ			
成分	エネルギー 1914 kcal たんぱく質 64.1 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1863 kcal たんぱく質 63.2 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1836 kcal たんぱく質 66.4 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1820 kcal たんぱく質 73.1 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1928 kcal たんぱく質 69.3 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1864 kcal たんぱく質 66.6 g 食塩 8.0 g			

