



	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)	11月11日(土)	11月12日(日)							
朝食	ごはん ご飯	ごはん ご飯	むぎごはん 麦ごはん	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯							
	みそ汁 味噌汁	みそ汁 味噌汁	みそ汁 味噌汁	みそ汁 味噌汁	みそ汁 味噌汁	みそ汁 味噌汁	みそ汁 味噌汁							
	こうや豆腐 たまご 高野豆腐の卵とじ	めだまや 目玉焼き	そばろ炒め	おんせんたまご 温泉卵	あんかけ豆腐	しらす納豆	スクランブルエッグ							
	とろろ	きりぼしだいこん いに 切干大根の炒り煮	こまつな から あ 小松菜の辛し和え	ツナと大根の炒り煮	オクラおろし	ひじきと薩摩揚げの煮物	ぎゅうにゅう 牛乳							
	チーズ	たいみそ	あじつ のり 味付け海苔	きんときにまめ 金時煮豆	うめぼ 梅干し									
	694kcal	592kcal	532kcal	650kcal	612kcal	550kcal	695kcal							
昼食	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ていでん 停電のため お弁当		ごはん ご飯	ざっこく はん 雑穀ごはん	や オム焼きそば	ごはん ご飯						
	まーぼー豆腐 ベジタブル麻婆豆腐	なす かぼちゃ 茄子と南瓜のミートグラタン			ぶたにく みそ に 豚肉のゴマ味噌煮	ふうみそ汁 けんちん風味味噌汁	ちゅうか 中華スープ	たら 鱈のムニエル						
	ほうれん草 ほうれん草のナムル	トマトとアスパラのサラダ			パンフキンサラダ	さんまの塩焼き	なつめ フロッコリーと南瓜のサラダ	こまつな きつかあ 小松菜の菊花和え						
	バナナ	ピーチゼリー			キウイ	きりぼしだいこん すあ 切干大根のごま酢和え	ようなし かん 洋梨缶	おうとう かん 黄桃缶						
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			ぎゅうにゅう 牛乳	かき 柿	ぎゅうにゅう 牛乳							
	812kcal	849kcal			856kcal	805kcal	737kcal	551kcal						
夕食	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ネバネバ丼	混ぜピラフ	ビビンバ丼	カレーライス	ごはん ご飯							
	すまし汁	こんさいみそ汁 根菜味噌汁	すまし汁	ボルシチスープ	とうにゅう 豆乳スープ	きのこスープ	ワカメスープ							
	さば みそに 鯖の味噌煮	さけ 鮭のホイル焼	ちくぜんに 筑前煮	エビフライ	ちゅうかあ もやしの中華和え	しらすとツナの和風サラダ	とり からあ おぎ 鶏の唐揚げ葱ソースかけ							
	スイーツパンフキン	しゅんぎく ごま あ 春菊の胡麻和え	オレンジ	かいそう 海藻サラダ	バナナ	ライチゼリー	ほうれん草 ゆず した ほうれん草の柚子浸し							
		なし 梨		フルーツヨーグルト			フルーチェ							
	788kcal	618kcal	756kcal	820kcal	780kcal	808kcal	682kcal							
栄養価	エネルギー	2294kcal	エネルギー	2059kcal	エネルギー	1288kcal	エネルギー	2326kcal	エネルギー	2197kcal	エネルギー	2095kcal	エネルギー	1928kcal
	たんぱく質	88g	たんぱく質	76g	たんぱく質	54g	たんぱく質	80g	たんぱく質	87g	たんぱく質	76g	たんぱく質	79g
	脂質	69g	脂質	45g	脂質	23g	脂質	62g	脂質	56g	脂質	57g	脂質	51g
	食塩相当量	7g	食塩相当量	7g	食塩相当量	5g	食塩相当量	8g	食塩相当量	9g	食塩相当量	9g	食塩相当量	8g

☆11月8日の昼食は施設内停電のため、お弁当対応となります☆

11月7日は『立冬』です。暦の上ではもう冬ということになります。みたけの周りにもあと少しで雪が降りそうなほど冷え込んできましたね。また、今週は11月11日の『鮭の日』もあることから、旬の鮭を使った献立になっております。鮭の身はピンク～赤っぽい色をしています。白身魚であることを知っていますか?? 不思議ですよ。餌になる生き物が影響してこの身の色になっているそうです。栄養価も高く、魚の中でも非常に食べやすい魚ですのでぜひ食べてくださいね♪