



# メニュー表



	11月26日(日曜日)	11月27日(月曜日)	11月28日(火曜日)	11月29日(水曜日)	11月30日(木曜日)
朝食	りんごパン ほうれん草のソテー 高野豆腐の玉子とし シユース 	うずまきクリームパン ベーコンポテト ミートボール 牛乳	丸ロール 豆腐ハンバーグ ブロッコリーの煮浸し 牛乳	カスタードロール 野菜オムレツ ポテトサラダ スープ 	ストロベリーツイスト ベーコンエッグ キャベツのソテー 牛乳
	I補給 - 374kcal 炭水化物 64.5g 蛋白質 11.5g 脂質 8.6g 食塩当量 1.7g	I補給 - 459kcal 炭水化物 47.6g 蛋白質 18.1g 脂質 21.4g 食塩当量 1.8g	I補給 - 399kcal 炭水化物 47.8g 蛋白質 16.0g 脂質 15.6g 食塩当量 2.0g	I補給 - 312kcal 炭水化物 39.4g 蛋白質 8.3g 脂質 13.3g 食塩当量 2.5g	I補給 - 420kcal 炭水化物 47.2g 蛋白質 14.6g 脂質 18.9g 食塩当量 1.3g
昼食	紫蘇の実散らし寿司 厚揚げの煮物 吸物 デザート 	ご飯 ブリの蒲焼き 添え野菜 糸こんにゃくの金平 青菜の和え物 味噌汁	おにぎり 丸天うどん ほうれん草のおかか和え 一口和菓子 	＜ごちそうメニュー＞ ご飯 駅弁風 黒毛和牛めし もやしのナムル 味噌汁 フルーツ 	マーボー丼 ギョーザ 白菜の和え物 スープ 
	I補給 - 449kcal 炭水化物 82.7g 蛋白質 12.3g 脂質 7.8g 食塩当量 3.2g	I補給 - 484kcal 炭水化物 68.4g 蛋白質 21.3g 脂質 16.0g 食塩当量 3.1g	I補給 - 415kcal 炭水化物 85.7g 蛋白質 14.7g 脂質 2.7g 食塩当量 4.3g	＜通常メニュー＞ ご飯 豚肉の彩り炒め もやしのナムル 味噌汁 フルーツ 	I補給 - 498kcal 炭水化物 74.9g 蛋白質 19.2g 脂質 13.9g 食塩当量 4.1g
夕食	ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜の煮浸し ひじきのサラダ 吸物 	ご飯 スペイン風オムレツ 添え野菜 冬瓜の煮物 れんこんの明太サラダ 味噌汁	ご飯 鶏つくねと野菜の煮物 ピーマンソテー スパサラダ 味噌汁 	ご飯 白身魚のタルタル焼き 添え野菜 さつまいもの甘煮 三度豆の胡麻和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 添え野菜 春菊の炒め煮 カリフラワーのゆかり和え 味噌汁
	I補給 - 553kcal 炭水化物 72.6g 蛋白質 14.9g 脂質 23.9g 食塩当量 2.9g	I補給 - 473kcal 炭水化物 82.5g 蛋白質 13.5g 脂質 10.9g 食塩当量 3.5g	I補給 - 528kcal 炭水化物 84.3g 蛋白質 13.7g 脂質 16.0g 食塩当量 3.6g	I補給 - 458kcal 炭水化物 80.4g 蛋白質 18.3g 脂質 8.1g 食塩当量 2.8g	I補給 - 493kcal 炭水化物 66.2g 蛋白質 21.7g 脂質 16.7g 食塩当量 3.1g

## 旬の野菜

寒い季節に美味しい白菜や大根は、どちらも料理に欠かせない食材です。白菜の旬は11～2月で、霜が降りるところで育ったものは特に糖分が多く、葉も柔らかく育ちます。大根も同じ頃に旬を迎えます。夏にはピリッと辛かったものが、冬になった途端に甘い大根へと変化します。これは栽培の時に、寒さから身を守るために糖分を蓄えるためだといわれています。



※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。