

Monthly menu I

11月

11月1日(土)		11月2日(日)		11月3日(月)		11月4日(火)		11月5日(水)		11月6日(木)		11月7日(金)		11月8日(土)		
秋の洋食ランチメニュー								ソナーレ・フェリチタ						認知症予防メニュー		
																
朝食A	★御飯 ★ツナと野菜の炒め物 ★インゲンのポン酢和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★高野豆腐の煮物 ミックスサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 豚バラ大根 ★卵の花 ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★竹輪の煮物 マカロニサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 オムレツ カリフラワーのドレッシング 和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★つみれの煮物 ★インゲンの胡麻和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 あさりの卵とじ ★ひじき入りサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★厚揚げの煮物 スパゲティサラダ フルーツ ★味噌汁 牛乳	エネギー435 kcal たんぱく質15.6 g 脂質14.9 g 食塩相当量3.0 g	エネギー433 kcal たんぱく質13.9 g 脂質9.6 g 食塩相当量2.2 g	エネギー522 kcal たんぱく質16.4 g 脂質19.9 g 食塩相当量2.9 g	エネギー511 kcal たんぱく質14.6 g 脂質16.5 g 食塩相当量2.8 g	エネギー437 kcal たんぱく質15.6 g 脂質12.6 g 食塩相当量3.0 g	エネギー474 kcal たんぱく質16.7 g 脂質9.5 g 食塩相当量2.9 g	エネギー466 kcal たんぱく質18.0 g 脂質14.7 g 食塩相当量3.2 g	エネギー524 kcal たんぱく質16.7 g 脂質15.8 g 食塩相当量2.4 g
	パン ★ツナと野菜の炒め物 ★パンプキンサラダ コンソメスープ 牛乳	パン ウインナーと野菜の カレー風味煮 ミックスサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ベーコンと野菜の炒め物 ★キャロットラペ コンソメスープ 牛乳	パン ミートボールのガーリックスープ マカロニサラダ ★フルーツ 牛乳	パン オムレツ カリフラワーの ドレッシング和え コンソメスープ 牛乳	パン ポトフ サウザンサラダ ★フルーツ 牛乳	パン チリコンカン エッグサラダ コンソメスープ 牛乳	パン ★ウインナーと野菜の コンソメ煮 スパゲティサラダ フルーツ 牛乳	エネギー447 kcal たんぱく質15.6 g 脂質19.2 g 食塩相当量3.3 g	エネギー456 kcal たんぱく質14.8 g 脂質16.5 g 食塩相当量2.1 g	エネギー412 kcal たんぱく質14.5 g 脂質15.2 g 食塩相当量3.3 g	エネギー478 kcal たんぱく質15.8 g 脂質16.8 g 食塩相当量2.9 g	エネギー410 kcal たんぱく質15.3 g 脂質14.5 g 食塩相当量3.5 g	エネギー459 kcal たんぱく質14.2 g 脂質13.8 g 食塩相当量2.4 g	エネギー478 kcal たんぱく質19.4 g 脂質16.5 g 食塩相当量3.7 g	エネギー536 kcal たんぱく質16.7 g 脂質22.5 g 食塩相当量1.9 g
朝食B	《秋の洋食ランチメニュー》 ★ライス ポークソテー バルサミコソース ★りんごと蒸し鶏のサラダ 具沢山ミネストローネ ★コーヒーゼリー	★御飯 ★大豆ミートの麻婆豆腐 かに玉 中華スープ ★フルーツ	★御飯 鶏肉の葱蒸し 野菜の塩麴炒め ★ほうれん草のなめ茸和え ★味噌汁	焼きそば 水餃子 ★青菜のしらす和え 中華スープ	《ソナーレ・フェリチタ》 ★ローストビーフ丼 ★パンプキンサラダ ★昆布茶の野菜スープ Assiette dessert	★御飯 鶏肉の山椒焼き ★切り昆布の煮物 ★香の物 けんちん汁	★ツナときのこの 和風スパゲッティ さつま芋の塩バター炒め コールスローサラダ コンソメスープ	《認知症予防メニュー》 ★和風ビビンバ丼 鶏レバーと野菜の大和煮 なます ★味噌汁	エネギー553 kcal たんぱく質19.5 g 脂質18.1 g 食塩相当量1.5 g	エネギー496 kcal たんぱく質19.2 g 脂質15.2 g 食塩相当量2.5 g	エネギー476 kcal たんぱく質21.1 g 脂質15.5 g 食塩相当量3.3 g	エネギー454 kcal たんぱく質15.1 g 脂質14.2 g 食塩相当量3.3 g	エネギー593 kcal たんぱく質15.9 g 脂質22.6 g 食塩相当量3.3 g	エネギー500 kcal たんぱく質21.9 g 脂質16.3 g 食塩相当量4.2 g	エネギー454 kcal たんぱく質15.9 g 脂質18.3 g 食塩相当量3.4 g	エネギー499 kcal たんぱく質19.4 g 脂質16.6 g 食塩相当量3.4 g
	★あずき御飯 ★豆腐ハンバーグ ★きのこのバター醤油炒め ★キャベツの海苔和え ★味噌汁	★御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 切干大根の煮物 二色浸し ★味噌汁	★ライス ★白身魚のピカタ 野菜のミルク煮 マリネサラダ コンソメスープ	★御飯 ★鶏肉の八丁味噌だれ じゃが芋の甘辛煮 すまし汁 黒糖ゼリー	★御飯 ★鯖の煮付け 蓮根の金平 白菜の生姜和え ★味噌汁	★御飯 フライ二種盛合せ 大根の信田煮 ★小松菜の柚子和え ★味噌汁	★御飯 鶏肉の南部焼き 茄子の煮浸し ★オクラのおかか和え ★味噌汁	★ライス ★鰯のフリッター グラッセ ★グリーンサラダ コンソメスープ	エネギー462 kcal たんぱく質17.6 g 脂質13.2 g 食塩相当量4.1 g	エネギー507 kcal たんぱく質21.8 g 脂質17.0 g 食塩相当量2.7 g	エネギー468 kcal たんぱく質21.6 g 脂質16.6 g 食塩相当量3.2 g	エネギー564 kcal たんぱく質19.5 g 脂質17.9 g 食塩相当量2.4 g	エネギー459 kcal たんぱく質19.9 g 脂質11.8 g 食塩相当量3.3 g	エネギー517 kcal たんぱく質12.3 g 脂質17.1 g 食塩相当量3.1 g	エネギー538 kcal たんぱく質21.0 g 脂質23.2 g 食塩相当量2.9 g	エネギー456 kcal たんぱく質16.2 g 脂質11.8 g 食塩相当量2.5 g
夕食	エネギー1450 kcal たんぱく質52.7 g 脂質46.2 g 食塩相当量8.6 g	エネギー1459 kcal たんぱく質55.8 g 脂質48.7 g 食塩相当量7.3 g	エネギー1466 kcal たんぱく質59.1 g 脂質52.0 g 食塩相当量9.4 g	エネギー1496 kcal たんぱく質50.4 g 脂質48.9 g 食塩相当量8.6 g	エネギー1489 kcal たんぱく質51.4 g 脂質47.0 g 食塩相当量9.6 g	エネギー1476 kcal たんぱく質48.4 g 脂質47.2 g 食塩相当量9.7 g	エネギー1458 kcal たんぱく質54.9 g 脂質56.2 g 食塩相当量9.5 g	エネギー1490 kcal たんぱく質52.3 g 脂質50.9 g 食塩相当量7.8 g								
	エネギー1450 kcal たんぱく質52.7 g 脂質46.2 g 食塩相当量8.6 g	エネギー1459 kcal たんぱく質55.8 g 脂質48.7 g 食塩相当量7.3 g	エネギー1466 kcal たんぱく質59.1 g 脂質52.0 g 食塩相当量9.4 g	エネギー1496 kcal たんぱく質50.4 g 脂質48.9 g 食塩相当量8.6 g	エネギー1489 kcal たんぱく質51.4 g 脂質47.0 g 食塩相当量9.6 g	エネギー1476 kcal たんぱく質48.4 g 脂質47.2 g 食塩相当量9.7 g	エネギー1458 kcal たんぱく質54.9 g 脂質56.2 g 食塩相当量9.5 g	エネギー1490 kcal たんぱく質52.3 g 脂質50.9 g 食塩相当量7.8 g								
日計	エネギー1450 kcal たんぱく質52.7 g 脂質46.2 g 食塩相当量8.6 g	エネギー1459 kcal たんぱく質55.8 g 脂質48.7 g 食塩相当量7.3 g	エネギー1466 kcal たんぱく質59.1 g 脂質52.0 g 食塩相当量9.4 g	エネギー1496 kcal たんぱく質50.4 g 脂質48.9 g 食塩相当量8.6 g	エネギー1489 kcal たんぱく質51.4 g 脂質47.0 g 食塩相当量9.6 g	エネギー1476 kcal たんぱく質48.4 g 脂質47.2 g 食塩相当量9.7 g	エネギー1458 kcal たんぱく質54.9 g 脂質56.2 g 食塩相当量9.5 g	エネギー1490 kcal たんぱく質52.3 g 脂質50.9 g 食塩相当量7.8 g								

★マークは日本食スコアが高いお食事です

※1日合計栄養価は、奇数日 朝食A、偶数日 朝食Bを選択した場合の数値です

写真はイメージです

Monthly menuⅡ

11月

	11月9日(日)	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)	
			カルシウムメニュー 					
朝食A	★御飯 ★ソーセージと野菜の炒め物 花野菜サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ジャーマンポテト ★白菜の昆布和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 車麩の煮物 かぶの甘酢和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 スクランブルエッグ ★グリーンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★魚河岸揚げの煮物 蓮根サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★全粥 ウインナーと野菜のソテー マカロニサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★竹輪の煮物 白菜のポン酢和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	
	エネルギー 436 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 452 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 9.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 407 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 7.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 464 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 8.0 g 食塩相当量 3.5 g	
朝食B	パン ★ソーセージと野菜の炒め物 花野菜サラダ コンソメスープ 牛乳	パン ジャーマンポテト イタリアンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン クリームシチュー ★トマトパスタサラダ ★フルーツ 牛乳	パン スクランブルエッグ ★グリーンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン チキンの押し麦入りトマトスープ 蓮根サラダ ★フルーツ 牛乳	パン ウインナーと野菜のソテー マカロニサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ★きのこたっぷりスープ ★キャロットラペ ★フルーツ 牛乳	
	エネルギー 399 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 453 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 444 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 425 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 2.5 g	
昼食	★ライス チキンソテー デミグラスソース ハムサラダ コンソメスープ バナナムース	★豚丼 ★高野豆腐の煮物 ★長葱と若布の酢味噌和え すまし汁	《カルシウムメニュー》 ★ひじき御飯 ★白身魚の胡麻けんちん蒸し 小松菜と干海老の チーズおかか和え ★味噌汁 かぼちゃババロア	肉南蛮うどん ★豆腐のきのこあんかけ ★インゲンのくるみ和え まんじゅう	★ライス ハンバーグ オニオンソース ★ほうれん草とコーンの バターソテー シーザーサラダ コンソメスープ	★御飯 鶏肉の甘酢だれ にら玉 ★青梗菜の香味和え 中華スープ	ナポリタン ミックスサラダ ミルクスープ ★コーヒーゼリー	
	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 478 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 454 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.9 g	
夕食	★御飯 豚肉の生姜焼き ★ミニおでん キャベツのゆかり和え ★味噌汁	★ライス チキンのハニーマスタード焼き カラフルサラダ コンソメスープ ★フルーツゼリー	★御飯 豚肉と野菜のスタミナ炒め しゅうまい ★春雨サラダ 中華スープ	★御飯 鶏肉の唐揚げ じゃが芋の甘辛煮 ★青菜の錦糸和え ★味噌汁	★御飯 ★白身魚の葱塩焼き 金平ごぼう もやしのわさび和え ★味噌汁	★ターメリックライス ビーフストロガノフ ★ビーンズサラダ コンソメスープ ★フルーツ	★御飯 ★あじフライ ★さつま揚げの煮物 茄子の青じそ和え ★味噌汁	
	エネルギー 494 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 444 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 560 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.2 g	
日計	エネルギー 1450 kcal たんぱく質 53.3 g 脂質 49.3 g 食塩相当量 9.4 g	エネルギー 1472 kcal たんぱく質 51.4 g 脂質 49.1 g 食塩相当量 7.8 g	エネルギー 1482 kcal たんぱく質 59.2 g 脂質 40.0 g 食塩相当量 9.2 g	エネルギー 1459 kcal たんぱく質 57.9 g 脂質 44.5 g 食塩相当量 8.6 g	エネルギー 1457 kcal たんぱく質 49.4 g 脂質 47.9 g 食塩相当量 9.8 g	エネルギー 1624 kcal たんぱく質 50.7 g 脂質 67.9 g 食塩相当量 7.6 g	エネルギー 1451 kcal たんぱく質 49.9 g 脂質 42.2 g 食塩相当量 9.6 g	

★マークは日本食スコアが高いお食事です

※1日合計栄養価は、奇数日 朝食A、偶数日 朝食Bを選択した場合の数値です

写真はイメージです

Monthly menuⅢ

11月

11月16日(日)		11月17日(月)		11月18日(火)		11月19日(水)		11月20日(木)		11月21日(金)		11月22日(土)		11月23日(日)	
						認知症予防メニュー 									
朝食 A	★御飯 ★海老ボールと野菜のソテー フレンチサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★はんぺんの卵とじ ★オクラのかおり和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ハムと野菜のソテー サウザンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 車麩の煮物 ★インゲンのドレッシング 和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★全粥 挽肉と野菜のソテー 盛合せサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★つみれの煮物 ポテトサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 スクランブルエッグ チキンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★さつま揚げの煮物 カリフラワーのゆかり和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳							
	エネルギー 460 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 440 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 422 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 9.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 433 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 464 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 421 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 3.4 g							
朝食 B	パン ★海老ボールと野菜のソテー フレンチサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン オムレツ バジルパスタサラダ コンソメスープ 牛乳	パン ハムと野菜のソテー サウザンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン さつま芋のシチュー ★インゲンのドレッシング 和え ★フルーツ 牛乳	パン 挽肉と野菜のソテー 盛合せサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ★大豆とソーセージのコンソメ煮 ポテトサラダ フルーツ 牛乳	パン スクランブルエッグ チキンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ポトフ ★ビーンズサラダ フルーツ 牛乳							
	エネルギー 453 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 447 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 339 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 413 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 460 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.9 g							
昼食	★御飯 鶏肉の照焼き さつま芋の甘煮 ★エンドウの辛子和え ★味噌汁	★カレーピラフ ★ツナサラダ ミネストローネ ★ヨーグルト フルーツソースがけ	★親子丼 厚揚げの生姜醤油がけ カニカマサラダ ★味噌汁	★味噌ラーメン 春巻き かぶの酢の物 ★杏仁豆腐	《ソナーレ・フェリチタ》 ★栗御飯 ★かじきと秋野菜のおろしあん 焼き茄子 ★柿の白和え すまし汁	★ライス ポークチャップ グラッセ マリネサラダ コンソメスープ	きつねそば ★じゃが芋のごま味噌煮 ★白菜のおかか和え ★フルーツ	★ライス チキンのマヨネーズ焼き ★大豆と野菜のトマト煮 スパゲティサラダ コンソメスープ							
	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 451 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 427 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.8 g							
夕食	★御飯 ★肉豆腐 ★春雨と野菜の塩炒め ★香の物 ★味噌汁	★御飯 鶏肉の柚庵焼き ★五目大豆 切干大根の胡麻酢和え ★味噌汁	★ライス ハンバーグ デミグラスソース ★南瓜のジャーマンソテー コールスローサラダ コンソメスープ	《認知症予防メニュー》 ★御飯 ★白身魚のもろみ焼き 里芋の煮ころがし ★小松菜の海苔和え すまし汁	★御飯 豚肉の甘辛炒め ★切り昆布の煮物 ★香の物 ★味噌汁	★御飯 鶏肉の塩麴焼き ★ひじき入りサラダ ★煮豆二種 ★味噌汁	★御飯 ★鱈の南蛮焼き しゅうまい ★春雨サラダ わかめスープ	★御飯 フライ二種盛合せ ★ブロッコリーとハムの炒め物 ★味噌汁 抹茶ゼリー							
	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.0 g							
日計	エネルギー 1466 kcal たんぱく質 56.1 g 脂質 47.7 g 食塩相当量 8.6 g	エネルギー 1454 kcal たんぱく質 57.4 g 脂質 48.4 g 食塩相当量 8.9 g	エネルギー 1463 kcal たんぱく質 55.5 g 脂質 52.3 g 食塩相当量 9.6 g	エネルギー 1454 kcal たんぱく質 49.3 g 脂質 50.0 g 食塩相当量 8.5 g	エネルギー 1451 kcal たんぱく質 52.0 g 脂質 48.4 g 食塩相当量 9.6 g	エネルギー 1463 kcal たんぱく質 53.0 g 脂質 45.9 g 食塩相当量 8.3 g	エネルギー 1450 kcal たんぱく質 51.1 g 脂質 44.4 g 食塩相当量 9.3 g	エネルギー 1520 kcal たんぱく質 50.3 g 脂質 53.3 g 食塩相当量 9.2 g							

★マークは日本食スコアが高いお食事です

写真はイメージです

※1日合計栄養価は、奇数日 朝食A、偶数日 朝食Bを選択した場合の数値です

Monthly menuⅣ

11月

	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)	11月30日(日)	
					認知症予防メニュー 			
朝食A	★御飯 オムレツ フレンチサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 肉団子と野菜の煮物 ★キャベツのツナ和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ウインナーと野菜のソテー ★卵の花 ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 豚肉の筑前煮 ★エンドウのくるみ和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 スクランブルエッグ ★インゲンのマヨネーズ和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ツナと白菜の旨煮 温野菜サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ソーセージと野菜のソテー ポテトサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	
	エネルギー 448 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 495 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 449 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 466 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.6 g	
朝食B	パン オムレツ フレンチサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ミートボールのクリーム煮 ジュリアンサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ウインナーと野菜のソテー シーザーサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ポトフ バジルパスタサラダ ★フルーツ 牛乳	パン スクランブルエッグ ★インゲンのマヨネーズ和え ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン マカロニ入りジンジャースープ 温野菜サラダ ★フルーツ 牛乳	パン ★ソーセージと野菜のソテー ポテトサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	
	エネルギー 425 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 449 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 495 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 462 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 3.2 g	
昼食	★御飯 八宝菜 水餃子 ザーサイ和え 中華スープ	★ポークカレー ★福神漬け イタリアンサラダ ★フルーツヨーグルト	★さつま芋御飯 豚肉と野菜の バターボン酢蒸し ★厚揚げのおろし煮 ★香の物 ★味噌汁	サンドイッチ チーズサラダ ★トマトスープ プリン	《認知症予防メニュー》 あんかけうどん ★豆腐田楽【にんにく味噌】 大根の和風サラダ まんじゅう	★三色丼 ★ひじきの煮物 ★オクラの柚子和え ★味噌汁	★御飯 鶏肉の山椒焼き ★がんもの煮物 ★ブロッコリーの胡麻和え ★味噌汁	
	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 403 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 447 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.0 g	
夕食	★御飯 ★鶏肉の西京焼き 野菜の炊き合わせ ★小松菜のわさび和え すまし汁	★御飯 ★天ぷら盛合せ 茶碗蒸し ★春菊のお浸し すまし汁	★御飯 ★鯖の生姜煮 五目金平 胡瓜の酢の物 ★味噌汁	★ライス チキンのオレンジ焼き 野菜のミルク煮 かぶのマリネ コンソメスープ	★御飯 とんかつ ★しんじょうの煮物 ★青梗菜のお浸し ★味噌汁	★ライス チーズハンバーグ ★三色豆の煮込み サウザンサラダ コンソメスープ	★御飯 ★白身魚の和風ムニエル 胡瓜のかおり和え ★豚汁 ★フルーツゼリー	
	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.7 g	
日計	エネルギー 1460 kcal たんぱく質 53.6 g 脂質 47.7 g 食塩相当量 8.5 g	エネルギー 1455 kcal たんぱく質 52.9 g 脂質 43.0 g 食塩相当量 8.8 g	エネルギー 1464 kcal たんぱく質 57.6 g 脂質 46.3 g 食塩相当量 9.6 g	エネルギー 1457 kcal たんぱく質 51.6 g 脂質 57.9 g 食塩相当量 8.2 g	エネルギー 1468 kcal たんぱく質 47.4 g 脂質 45.9 g 食塩相当量 9.1 g	エネルギー 1463 kcal たんぱく質 53.3 g 脂質 48.2 g 食塩相当量 8.5 g	エネルギー 1472 kcal たんぱく質 58.4 g 脂質 50.2 g 食塩相当量 8.9 g	

★マークは日本食スコアが高いお食事です

写真はイメージです

※1日合計栄養価は、奇数日 朝食A、偶数日 朝食Bを選択した場合の数値です