

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
12月12日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 559 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 4	御飯 鱈の酢じょうゆ煮 けんちょう もずくサラダ【胡瓜のサラダ】 べったら漬【洋梨缶】  エネルギー: 568 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 3	御飯 焼肉 キャベツの中華炒め ゆずきのこの酢の物【山芋とろろ】 子持ち昆布【昆布佃煮】  エネルギー: 562 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 2
12月13日(金)	麦飯 味噌汁 卵焼き 山菜佃煮【黄桃缶】 牛乳  エネルギー: 537 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	ハヤシライス コンソメスープ 海藻サラダ【胡瓜サラダ】 プリン エネルギー: 613 蛋白質: 19 脂質: 17 塩分相当量: 4	御飯 鱈の塩焼き 大豆の煮物 白菜の和え物 りんご【りんごゼリー】 エネルギー: 543 蛋白質: 28 脂質: 8 塩分相当量: 2
12月14日(土)	麦飯 味噌汁 ひじきの煮物 うめちりめん【うめびしお】 牛乳  エネルギー: 486 蛋白質: 17 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 カラスカレイの香草焼き 沢煮椀 カリフラワーの甘酢和え 福神漬(無着色)【福神漬ペースト】 エネルギー: 563 蛋白質: 27 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の甘辛煮 ピーマンソテー 胡瓜のサラダ ゆずみそ  エネルギー: 638 蛋白質: 22 脂質: 24 塩分相当量: 2
12月15日(日)	ミニデニッシュ ワカメスープ ハムサラダ いちごのフール 牛乳   エネルギー: 579 蛋白質: 15 脂質: 30 塩分相当量: 2	御飯 牛肉のカレー焼き 白菜の中華煮 大根なます ビワ缶 エネルギー: 580 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 2	御飯 サーモンステーキ ごぼうの煮物【キャベツの煮物】 めた【胡瓜の酢みそ和え】 奈良漬【甘夏缶】  エネルギー: 559 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 3
12月16日(月)	麦飯 味噌汁 茄子の炒め煮 しその実漬【しその実漬ペースト】 牛乳 エネルギー: 491 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 クリームシチュー 野菜の卵とじ 胡瓜の梅肉和え コーヒーゼリー  エネルギー: 667 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 鯖のぬか炊き かぶの白煮 チンゲン菜のポン酢和え 黄金いか【のり佃煮】  エネルギー: 507 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 2
12月17日(火)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ【うめびしお】 牛乳  エネルギー: 493 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の梅煮 もやしとにらの炒め物【白菜のかか煮】 ごま豆腐 菜公【たくあん漬ペースト】 エネルギー: 528 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量: 5	御飯 トンカツ さつま芋と切昆布煮物【さつま芋煮物】 おくらの酢の物【もずくの酢の物】 めかぶ佃煮 エネルギー: 674 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 3
12月18日(水)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 味付けのり【のり佃煮】 牛乳  エネルギー: 479 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	親子丼 清汁 ハムサラダ 杏仁豆腐  エネルギー: 661 蛋白質: 27 脂質: 21 塩分相当量: 4	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ リヨネーズポテト【ポトフ】 ほうれん草のナムル のり豆【金時豆】  エネルギー: 553 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 2

*【 】内は軟菜食・ミキサー食・ソフト食の方の献立です。やむを得ず、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。