

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
12月19日(木) 	麦飯 味噌汁 こんにゃく炒め煮【チンゲン菜煮浸し】 しそわかめ【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 494 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の粕漬け焼き なすの揚げ煮 もみじ和え みかん【みかんゼリー】 エネルギー: 583 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 肉団子のスープ煮 マカロニソテー ごぼうサラダ【胡瓜サラダ】 金時芋の甘煮  エネルギー: 648 蛋白質: 16 脂質: 17 塩分相当量: 3
12月20日(金)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 福神漬(無着色)【福神漬ペースト】 牛乳 エネルギー: 552 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 ダルマダイの磯辺焼き チンゲン菜のソテー 胡瓜の和え物 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 639 蛋白質: 28 脂質: 19 塩分相当量: 2	御飯 豚しゃぶ 湯豆腐 白菜のゆかり和え  うにくらげ【たいみそ】 エネルギー: 533 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 4
12月21日(土)	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 ふりかけ【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 495 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 たらことチーズの卵焼き  大根の信田煮 胡瓜の中華和え ゆずゼリー【オレンジゼリー】 エネルギー: 616 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 2	御飯 鮭のクリームソースかけ 春雨の中華炒め 焼茄子の生姜醤油かけ ビワ缶 エネルギー: 584 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 2
12月22日(日) 	クロワッサン 中華スープ  野菜のソテー アセロラゼリー りんごジュース エネルギー: 499 蛋白質: 14 脂質: 24 塩分相当量: 2	御飯 豆腐の土佐焼き 南瓜のそぼろ煮 コールスローサラダ しその実漬【のり佃】 エネルギー: 578 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 牛肉のしぐれ煮 にんにくの芽炒め【キャベツソテー】 もやしの甘酢和え【胡瓜の和え物】 甘口たらこ【黄桃缶】  エネルギー: 586 蛋白質: 29 脂質: 16 塩分相当量: 3
12月23日(月)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しその実わかめ【しその実漬ペースト】 牛乳 エネルギー: 542 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 4	御飯 鶏肉の甘酢あんからめ きのこソテー【いんげんソテー】 ほうれん草のお浸し  甘夏缶【オレンジゼリー】 エネルギー: 577 蛋白質: 20 脂質: 18 塩分相当量: 2	御飯 赤魚の柚子煮 うの花炒り【切干大根の煮物】 胡瓜の和え物 黒豆 エネルギー: 603 蛋白質: 29 脂質: 11 塩分相当量: 3
12月24日(火)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【南瓜の煮物】  梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 506 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 5	御飯 タイの朝鮮焼き  カレーポトフ 白菜の磯辺和え 金時豆 エネルギー: 640 蛋白質: 29 脂質: 14 塩分相当量: 3	御飯 シューマイの甘酢あんがらめ  筍のしそ炒め ひじきサラダ【胡瓜のサラダ】 ゆずみそ エネルギー: 549 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 2
12月25日(水) クリスマス 	麦飯 味噌汁 なすの煮物 ちりめん山椒【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 488 蛋白質: 17 脂質: 6 塩分相当量: 3	えびピラフ  ローストチキン ミネストローネ レタスサラダ【胡瓜のサラダ】 ケーキ【チョコムース】 エネルギー: 665 蛋白質: 24 脂質: 27 塩分相当量: 4	御飯 鱈の西京焼き  かぶの煮物 ブロッコリーのくるみ和え 子持ち昆布【しそわかめ】 エネルギー: 536 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 3

\*【 】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。