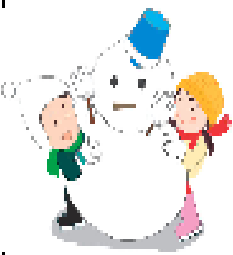


# メ ニ ュ ー

|                                                                                                                       | 朝 食                                                                                                                    | 昼 食                                                                                                                                                                                                                                  | 夕 食                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>12月26日(木)</b><br>                 | 麦飯<br>味噌汁<br>豆腐の生姜煮<br>のり佃煮<br>牛乳<br> | 御飯<br>ポークチャップ<br>ふきのまさご煮【茄子の煮物】<br>キャベツの即席漬<br>ヨーグルト                                                                                                                                                                                 | 御飯<br>ブリの柚庵焼き<br>茶碗蒸し<br>ちしゃもみ<br>しば漬【しば漬ペースト】                                                                                                               |
|                                                                                                                       | エネルギー: 518    蛋白質: 19<br>脂質: 8    塩分相当量: 3                                                                             | エネルギー: 547    蛋白質: 25<br>脂質: 11    塩分相当量: 3                                                                                                                                                                                          | エネルギー: 613    蛋白質: 28<br>脂質: 21    塩分相当量: 3                                                                                                                  |
| <b>12月27日(金)</b><br>                 | 麦飯<br>味噌汁<br>白菜の煮浸し<br>ふりかけ【うめびしお】<br>牛乳                                                                               | 御飯<br>白身魚のごま焼き【白身魚の風味焼】<br>マカロニソテー<br>チンゲン菜のピーナッツ和え<br>黒糖蒸しカステラ【黒蜜ゼリー】                                                                                                                                                               | 御飯<br>牛肉と野菜のバター醤油炒め<br>長芋の煮物<br>冷奴<br>べったら漬【昆布佃煮】<br>                     |
|                                                                                                                       | エネルギー: 478    蛋白質: 16<br>脂質: 7    塩分相当量: 3                                                                             | エネルギー: 629    蛋白質: 27<br>脂質: 14    塩分相当量: 2                                                                                                                                                                                          | エネルギー: 596    蛋白質: 25<br>脂質: 17    塩分相当量: 2                                                                                                                  |
| <b>12月28日(土)</b>                                                                                                      | 麦飯<br>味噌汁<br>いんげんの甘辛煮<br>菊水漬【パンプキンサラダ】<br>牛乳                                                                           | 御飯<br>ふくさ焼き<br>れんこんの煮物【大根の煮物】<br>胡瓜の中華和え<br>みかん                                                                                                                                                                                      | 御飯<br>白身魚のオーロラソースかけ<br>野菜のかか炒め【キャベツかか煮】<br>かぶなます<br>甘口たらこ【ビワ缶】                                                                                               |
|                                                                                                                       | エネルギー: 487    蛋白質: 17<br>脂質: 7    塩分相当量: 4                                                                             | エネルギー: 589    蛋白質: 23<br>脂質: 14    塩分相当量: 3                                                                                                                                                                                          | エネルギー: 607    蛋白質: 32<br>脂質: 16    塩分相当量: 4                                                                                                                  |
| <b>12月29日(日)</b><br>                | あんパン<br>オニオンコンソメスープ<br>ピーマンの炒め物<br>りんごゼリー<br>牛乳                                                                        | 御飯<br>鮭の香草焼き<br>大豆の煮物<br>白菜の和え物<br>バナナ【バナナムース】<br>                                                                                              | 御飯<br>鶏肉の照焼<br>かき卵汁<br>おくらの酢の物【山芋とろろ】<br>しその実わかめ【黄桃缶】                                                                                                        |
|                                                                                                                       | エネルギー: 472    蛋白質: 14<br>脂質: 10    塩分相当量: 2                                                                            | エネルギー: 642    蛋白質: 31<br>脂質: 13    塩分相当量: 2                                                                                                                                                                                          | エネルギー: 562    蛋白質: 21<br>脂質: 14    塩分相当量: 4                                                                                                                  |
| <b>12月30日(月)</b><br>               | 麦飯<br>味噌汁<br>厚焼き卵<br>のり豆<br>豆乳                                                                                         | 御飯<br>スズキの朝鮮焼き<br>ワンタンスープ<br>海草サラダ【胡瓜サラダ】<br>りんご【りんごゼリー】                                                                                                                                                                             | 御飯<br>ポークソテー<br>キャベツのしそ炒め<br>トマトのマリネ<br>福神漬【さつま芋甘露煮】                                                                                                         |
|                                                                                                                       | エネルギー: 570    蛋白質: 25<br>脂質: 13    塩分相当量: 2                                                                            | エネルギー: 514    蛋白質: 23<br>脂質: 6    塩分相当量: 2                                                                                                                                                                                           | エネルギー: 598    蛋白質: 21<br>脂質: 19    塩分相当量: 2                                                                                                                  |
| <b>12月31日(火)</b><br><b>大晦日</b><br> | 麦飯<br>味噌汁<br>かんぴょうの炒め煮<br>しそわかめ【うめびしお】<br>豆乳                                                                           | 年越しそば<br>おむすび<br>ポテトのそぼろ煮<br>胡瓜の利久あえ<br>ティラミス【チョコムース】<br>  | 御飯<br>ダルマダイの煮付け<br>三色ソテー<br>パンプキンサラダ<br>しそ昆布【ゆずみそ】<br>                  |
|                                                                                                                       | エネルギー: 478    蛋白質: 16<br>脂質: 8    塩分相当量: 3                                                                             | エネルギー: 586    蛋白質: 22<br>脂質: 11    塩分相当量: 5                                                                                                                                                                                          | エネルギー: 632    蛋白質: 27<br>脂質: 20    塩分相当量: 3                                                                                                                  |
| <b>1月1日(水)</b><br><b>元日</b><br>    | 御飯<br>味噌汁<br>盛り合わせ<br>奈良漬<br>豆乳<br> | 赤飯<br>鰯の山椒焼き<br>鶏肉の甘辛煮<br>おせち盛り合わせ<br>大根なます<br>清汁<br>                                                                                           | 御飯<br>回鍋肉(ホイコーロー)<br>うの花炒り【ポテトの煮物】<br>カリフラワーの甘酢和え<br>たくあん【たくあんペースト】<br> |
|                                                                                                                       | エネルギー: 533    蛋白質: 24<br>脂質: 12    塩分相当量: 3                                                                            | エネルギー: 635    蛋白質: 42<br>脂質: 16    塩分相当量: 4                                                                                                                                                                                          | エネルギー: 513    蛋白質: 21<br>脂質: 11    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。