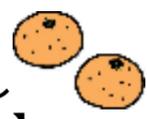
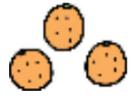


# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
12月5日(木) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ【うめびしお】 牛乳	御飯 ダルマダイのバター焼 蓮根としめじの甘辛炒め【長芋の煮物】 大根サラダ りんご【りんごゼリー】 	御飯 すきやき風煮 もやしのかか炒め【キャベツかか煮】 胡瓜の梅肉和え 金時豆 
	エネルギー: 503    蛋白質: 18 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 595    蛋白質: 24 脂質: 13    塩分相当量: 2 	エネルギー: 636    蛋白質: 25 脂質: 17    塩分相当量: 3
12月6日(金)	麦飯 味噌汁 茄子の炒め煮 たくあん【たくあん漬ペースト】 牛乳	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き にんにくの芽炒め【チンゲン菜のソテー】 胡瓜のサラダ 生どらやき【あずきゼリー】	御飯 ポークソテー カリフラワーの華風煮 ほうれん草のナムル ゆずみそ
	エネルギー: 475    蛋白質: 16 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 670    蛋白質: 26 脂質: 15    塩分相当量: 2	エネルギー: 532    蛋白質: 24 脂質: 12    塩分相当量: 2
12月7日(土) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【人参の金平】 しそわかめ【スパサラ】 牛乳	御飯 かに玉あんかけ 大根のそぼろ煮 ブロッコリーおかか和え 甘夏缶【パインゼリー】	御飯 プルコギ 南瓜のいところ煮 チンゲン菜のピーナッツ和え うにくらげ【黄桃缶】
	エネルギー: 492    蛋白質: 17 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 552    蛋白質: 23 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 606    蛋白質: 22 脂質: 15    塩分相当量: 4
12月8日(日)	胚芽ロールパン コーンポタージュ オムレツ ぶどうゼリー カフェオレ	御飯 鶏肉の治部煮 ビーフンソテー コールスローサラダ しそ昆布【昆布佃煮】 	御飯 赤魚の昆布煮 筍のしそ炒め【ピーマンのしそ炒め】 ポテトたらこマヨネーズあえ 葉わさび漬【洋梨缶】
	エネルギー: 549    蛋白質: 18 脂質: 17    塩分相当量: 3	エネルギー: 560    蛋白質: 21 脂質: 13    塩分相当量: 3	エネルギー: 599    蛋白質: 27 脂質: 14    塩分相当量: 3
12月9日(月) 	麦飯 味噌汁 チンゲン菜の煮浸し しば漬【しば漬ペースト】 牛乳 	牛丼 清汁 胡瓜の酢の物 レモンの蒸しケーキ【いちごムース】	御飯 白身魚の磯辺揚げ 長芋の煮物 シーザーサラダ 山川漬【ビワ缶】 
	エネルギー: 488    蛋白質: 17 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 611    蛋白質: 20 脂質: 14    塩分相当量: 3	エネルギー: 601    蛋白質: 23 脂質: 12    塩分相当量: 4
12月10日(火)	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 うめびしお 牛乳 	御飯 ブリの照り焼き きのこのバターソテー【いんげんソテー】 キャベツのくるみ和え ミルクゼリー	御飯 シューマイの辛子酢醤油かけ 金平ごぼう【五目煮豆】 もやしの中華和え 京わかめ【ふりかけ】
	エネルギー: 477    蛋白質: 15 脂質: 6    塩分相当量: 4	エネルギー: 665    蛋白質: 26 脂質: 22    塩分相当量: 2	エネルギー: 562    蛋白質: 24 脂質: 13    塩分相当量: 3
12月11日(水) 	麦飯 味噌汁 ふきの煮物【大根の煮物】 しその実わかめ【卵ロール】 牛乳	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き 里芋のごま煮【里芋の煮物】 胡瓜の酢の物 フルーツヨーグルト	御飯 豆腐のカニあんかけ 白菜の中華炒め 梅とろろ オレンジ【オレンジゼリー】 
	エネルギー: 483    蛋白質: 15 脂質: 6    塩分相当量: 4	エネルギー: 654    蛋白質: 23 脂質: 19    塩分相当量: 2	エネルギー: 560    蛋白質: 22 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。