

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
12月11日(木) 	麦飯 味噌汁 なすの煮物 桜漬【昆布ちりめん】 牛乳	御飯 豚肉とわかめの炒め物 カリフラワーの華風煮 ツナサラダ ヨーグルトムース	御飯 ダルマダイの味噌マヨネーズ焼 里芋の煮物 おくらの和え物【胡瓜の酢の物】 のり佃煮
	エネルギー: 482 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 651 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 593 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2
12月12日(金)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【高野豆腐の煮物】 甘口たらこ【マカロニサラダ】 牛乳	御飯 鰹のごま焼【鰹の照焼】 大豆の煮物 もやしナムル【白菜のナムル】 フルーツポンチ	御飯 豚肉の生姜焼き 大根のうすくず煮 チンゲン菜の磯辺和え しそ巻きらっきょう【たいみそ】
	エネルギー: 524 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 578 蛋白質: 31 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 551 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 3
12月13日(土) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 菊水漬【りんご缶】 牛乳	御飯 プルコギ ワンタンスープ いんげんのくるみ和え しそわかめ【ビワ缶】	御飯 鮭の塩焼き ほうれん草ソテー ポテトたらこマヨネーズあえ 菜公【ビワ缶】
	エネルギー: 551 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 581 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 574 蛋白質: 27 脂質: 16 塩分相当量: 3
12月14日(日) 	ロールパン クリームスープ ツナサラダ ももゼリー グレープジュース	御飯 カラスカレイのピカタ にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 キャベツサラダ 黒豆	御飯 マーボー豆腐 えのきの中華炒め【白菜の中華炒め】 胡瓜の酢の物 バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 494 蛋白質: 11 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 617 蛋白質: 32 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 623 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 2
12月15日(月) 	麦飯 味噌汁 かんぴょうの煮物 のり豆【南瓜サラダ】 牛乳	カレーライス 五目スープ 胡瓜サラダ みかん【みかんゼリー】	御飯 白身魚の香草焼き なすの揚げ煮 白菜のおかか和 子持昆布【昆布佃煮】
	エネルギー: 518 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 610 蛋白質: 17 脂質: 16 塩分相当量: 4	エネルギー: 571 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 3
12月16日(火) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【人参の金平】 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ 蓮根としめじ甘辛炒め【いんげんの煮物】 キャベツのわさびしょうゆ和え 福神漬(無着色)【黄桃缶】	御飯 ダルマダイの照り焼き 里芋のごま煮【里芋の煮物】 かぶなます わかめの磯漬【昆布ちりめん】
	エネルギー: 512 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 633 蛋白質: 21 脂質: 21 塩分相当量: 3	エネルギー: 551 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 2
12月17日(水) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 たくあん【ふりかけ】 牛乳	御飯 白身魚のクリームソースかけ ふきの煮物【ポテトの煮物】 白菜の和え物 レモン蒸しケーキ【はちみつレモンゼリー】	御飯 豚しゃぶ さつま芋と切昆布の煮物 きゅうりの和え物 山川漬【キウイ】
	エネルギー: 515 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 598 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 564 蛋白質: 21 脂質: 9 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。