

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
12月18日(木) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 葉わさび漬【みかん缶】 牛乳	御飯 鶏肉の酢醤油煮 けんちょう アスパラサラダ【カリフラワーサラダ】 りんご【りんごゼリー】	御飯 穴子のかば焼き【白身魚の蒲焼】 きのこソテー【ポトフ】 キャベツのゆかり和え ゆずみそ
	エネルギー: 568    蛋白質: 23 脂質: 13        塩分相当量: 3	エネルギー: 597    蛋白質: 22 脂質: 18        塩分相当量: 2	エネルギー: 521    蛋白質: 17 脂質: 13        塩分相当量: 2
12月19日(金)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 しその実漬【洋梨缶】 牛乳	御飯 エビフライ 長芋の煮物 胡瓜の酢の物 フルーチェ	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) ブロッコリーのかにあんかけ 白菜の中華和え 金時芋
	エネルギー: 474    蛋白質: 15 脂質: 7         塩分相当量: 3	エネルギー: 650    蛋白質: 17 脂質: 17        塩分相当量: 2	エネルギー: 531    蛋白質: 25 脂質: 10        塩分相当量: 3
12月20日(土)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【茄子の煮物】 ちりめん山椒【しそわかめ】 牛乳	御飯 牛肉のトマトソース煮 もやしのかか炒め【白菜のかか煮】 コールスローサラダ しそ昆布【めかぶ佃煮】	御飯 鮭の粕漬け焼き 大豆の煮物 レタスレモン醤油和え ビワ缶
	エネルギー: 481    蛋白質: 16 脂質: 7         塩分相当量: 3	エネルギー: 598    蛋白質: 22 脂質: 19        塩分相当量: 3	エネルギー: 583    蛋白質: 29 脂質: 9         塩分相当量: 3
12月21日(日) 	オレンジデニッシュパン コンソメスープ いんげんのソテー いちごのフルール 牛乳	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の煮物 チンゲン菜のピーナツ和え 京わかめ【ふりかけ】	御飯 鶏肉の山椒焼き うの花炒り【キャベツの煮物】 ゆずきのこ酢の物【胡瓜の酢の物】 胡ちゃん漬【りんご缶】
	エネルギー: 533    蛋白質: 16 脂質: 10        塩分相当量: 2	エネルギー: 545    蛋白質: 25 脂質: 8         塩分相当量: 2	エネルギー: 602    蛋白質: 23 脂質: 17        塩分相当量: 3
12月22日(月)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 菜公【卵ロール】 牛乳	中華丼 もずくスープ 大根サラダ 栗のムース【和風栗プリン】	御飯 赤魚の昆布煮 リヨネーズポテト【ポトフ】 春雨の酢の物 うめびしお
	エネルギー: 500    蛋白質: 18 脂質: 10        塩分相当量: 3	エネルギー: 656    蛋白質: 17 脂質: 26        塩分相当量: 3	エネルギー: 503    蛋白質: 22 脂質: 7         塩分相当量: 3
12月23日(火)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【高野豆腐の煮物】 野沢菜ちりめん【昆布ちりめん】 牛乳	御飯 かに玉あんかけ 里芋のそぼろ煮 キャベツのごま酢和え【キャベツ酢の物】 バナナ【バナナムース】	御飯 プルコギ カリフラワーの華風煮 ちしゃもみ【胡瓜の和え物】 桜漬【白桃缶】
	エネルギー: 507    蛋白質: 19 脂質: 9         塩分相当量: 3	エネルギー: 607    蛋白質: 23 脂質: 11        塩分相当量: 3	エネルギー: 553    蛋白質: 21 脂質: 18        塩分相当量: 2
12月24日(水) 	麦飯 味噌汁 卵焼き 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 ビーフシチュー ほうれん草のソテー スパゲティサラダ いちご【いちごゼリー】	御飯 白身魚の朝鮮焼き 金平ごぼう【長芋の煮物】 白菜の磯辺和え 金時豆
	エネルギー: 535    蛋白質: 22 脂質: 12        塩分相当量: 4	エネルギー: 643    蛋白質: 18 脂質: 23        塩分相当量: 1	エネルギー: 525    蛋白質: 23 脂質: 7         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。