

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
12月25日(木) クリスマス 	麦飯 味噌汁 なすの煮物 しそわかめ【しその実漬ペースト】 牛乳	ピラフ ローストチキン ミネストローネ レタスサラダ【胡瓜サラダ】 ケーキ【チョコムース】 	御飯 ダルマダイの柚庵焼き かぶの煮物 ブロッコリーのくるみ和え 子持ち昆布【昆布佃煮】
	エネルギー: 473 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 665 蛋白質: 24 脂質: 27 塩分相当量: 4	エネルギー: 473 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 3
12月26日(金)	麦飯 味噌汁 切干大根の炒め煮 甘口たらこ【ビワ缶】 牛乳	御飯 鯖の塩焼き のっぺい汁 胡瓜の香り和え 刻み高菜【ゆずみそ】	御飯 シューマイの辛子醤油かけ たらこスパゲッティ シーザーサラダ みかん【みかんゼリー】
	エネルギー: 535 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 519 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 4	エネルギー: 557 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 5
12月27日(土)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【チンゲン菜の煮物】 たくあん【卵ロール】 牛乳	御飯 鮭の香味ソースかけ 南瓜のスープ煮 ビーフナムル しその実わかめ【洋梨缶】	御飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め 長芋の煮物 ブロッコリーサラダ 甘夏缶【パインゼリー】 
	エネルギー: 468 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 617 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 4	エネルギー: 529 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 2
12月28日(日)	あんパン オニオンコンソメスープ ピーマンの炒め物 りんごゼリー グレープジュース 	御飯 ふくさ焼き れんこんの煮物【大根の煮物】 胡瓜の中華和え のり佃煮	御飯 カラスカレイのオーロラソースかけ えのきの炒め物【白菜の炒め物】 かぶなます 黒豆
	エネルギー: 466 蛋白質: 8 脂質: 6 塩分相当量: 1	エネルギー: 579 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 558 蛋白質: 28 脂質: 15 塩分相当量: 2
12月29日(月)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 菊水漬【うめびしお】 牛乳 	御飯 白身魚のカレー焼き 白菜のスープ煮 うめとろろ 抹茶どら焼き【水ようかん】	御飯 鶏肉の照焼 かき卵汁 おくらの和え物【胡瓜のおかか和え】 黄金いか【たいみそ】
	エネルギー: 532 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 642 蛋白質: 27 脂質: 9 塩分相当量: 1	エネルギー: 472 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量: 3
12月30日(火)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 刻み高菜【しそわかめ】 牛乳	御飯 ポークソテー キャベツのしそ炒め トマトのマリネ バナナ【バナナムース】	御飯 さごしの西京焼き ごぼうの煮物【里芋の煮物】 レタスレモン醤油和え べったら漬【黄桃缶】
	エネルギー: 502 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 623 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 542 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 3
12月31日(水) 大晦日 	麦飯 味噌汁 大根の煮物 昆布ちりめん【めかぶ佃煮】 豆乳	年越しそば おむすび 胡瓜の利久あえ ティラミス【チョコムース】 	御飯 ダルマダイ 三色ソテー パンプキンサラダ 福神漬(無着色)【ゆずみそ】 
	エネルギー: 479 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 506 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 672 蛋白質: 29 脂質: 23 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。