

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
12月4日(木)	 麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 甘口たらこ【マカロニサラダ】 牛乳	 御飯 ダルマダイのトマトソースかけ 春雨の中華炒め 大根サラダ 甘夏缶【日向夏ゼリー】	 御飯 豚肉のしそ炒め 白菜のスープ煮 とろろ芋 たくあん【キウイ】
	エネルギー: 533 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 603 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 528 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 2
12月5日(金)	 麦飯 味噌汁 ちくわの金平【大根の炒め煮】 梅干し【うめびしお】 牛乳	 御飯 鶏肉の梅風味焼 かき卵汁 胡瓜の酢の物 栗のムース	御飯 ブリの照り焼き キャベツのカレーソテー いんげんのごまマヨネーズあえ 昆布ちりめん【たくあんペースト】
	エネルギー: 507 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 5	エネルギー: 575 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 645 蛋白質: 24 脂質: 26 塩分相当量: 2
12月6日(土)	 麦飯 味噌汁 厚焼き卵 野沢菜ちりめん【洋梨缶】 牛乳	 御飯 鮭の香味ソースかけ 南瓜のスープ煮 白菜のゆかり和え 山菜佃煮【しそわかめ】	 御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め ごぼうの煮物【里芋の煮物】 シーザーサラダ 京わかめ【りんご缶】
	エネルギー: 527 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 554 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 581 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 3
12月7日(日)	 クロワッサン コンソメスープ ハムサラダ ブルーベリーゼリー 牛乳	 御飯 かに玉あんかけ 蓮根としめじの甘辛炒め【白菜の煮物】 胡瓜の酢味噌和え うめびしお	 御飯 チキンソテー マカロニソテー チンゲン菜のおかか和え しそ昆布【ビワ缶】
	エネルギー: 503 蛋白質: 13 脂質: 24 塩分相当量: 2	エネルギー: 556 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 596 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 3
12月8日(月)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 菊水漬【黄桃缶】 牛乳	御飯 白身魚のごま焼【白身魚の照焼】 ポテトのクリーム煮 キャベツの酢の物 柚子ゼリー【はちみつレモンゼリー】	 御飯 牛肉の八幡巻き 筍の中華炒め【ピーマンの中華炒め】 もずくサラダ【胡瓜サラダ】 金時豆
	エネルギー: 503 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 596 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 559 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 2
12月9日(火)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【長芋の煮物】 しば漬【みかん缶】 牛乳	 御飯 鶏肉の治部煮 ピーマンの炒め物 胡瓜の和え物 黒糖蒸しケーキ【黒蜜ゼリー】	 御飯 白身魚の朝鮮焼き 豆腐とトマトの炒め物 ビーフナムル べったら漬【ふりかけ】
	エネルギー: 484 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 666 蛋白質: 29 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 569 蛋白質: 28 脂質: 11 塩分相当量: 2
12月10日(水)	 麦飯 味噌汁 大根の煮物 刻み高菜【白桃缶】 牛乳	 御飯 さごしの磯辺焼【左ごしの塩焼】 さつま芋の煮物 白菜の即席漬 うめびしお	御飯 ミートローフ 金平ごぼう【キャベツの煮物】 ブロッコリーサラダ りんご【りんごゼリー】
	エネルギー: 463 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 593 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 4	エネルギー: 612 蛋白質: 20 脂質: 17 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。