

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
12月10日(木) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの煮物【ポテトの煮物】 べったら漬【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 480 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の柚庵焼き ごぼうの煮物【茄子の煮物】 白菜の即席漬 ヨーグルトムース エネルギー: 723 蛋白質: 27 脂質: 23 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の西京焼き 大根のうすくず煮 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 515 蛋白質: 23 脂質: 5 塩分相当量: 3
12月11日(金)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 子持ち昆布【しそわかめ】 牛乳 エネルギー: 510 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 ダルマダイの梅肉ソースかけ ほうれん草のソテー アスパラピーナツ和え【キャベツピーナツ和え】 金時豆 エネルギー: 633 蛋白質: 29 脂質: 16 塩分相当量: 2	御飯 たらことチーズの卵焼き 蓮根の甘辛炒め【いんげんの煮物】 胡瓜の中華和え 刻み高菜【キウイ】 エネルギー: 529 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 3
12月12日(土)	麦飯 味噌汁 白菜の煮浸し ふりかけ【のり佃】 牛乳 	御飯 鶏肉の治部煮 にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 キャベツのサラダ クリームブッセ【ももゼリー】 エネルギー: 673 蛋白質: 23 脂質: 25 塩分相当量: 3	御飯 サーモンステーキ 里芋のそぼろ煮 胡瓜の梅肉和え しば漬【洋梨缶】 エネルギー: 556 蛋白質: 27 脂質: 9 塩分相当量: 3
12月13日(日) 	胚芽ロールパン コンソメスープ ポテトサラダ コーヒーゼリー 飲むヨーグルト エネルギー: 549 蛋白質: 16 脂質: 22 塩分相当量: 2	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ さつま芋と切昆布の煮物 白菜のポン酢和え ビワ缶 	御飯 はんぺんの卵とじ 和風スパゲティー 焼き茄子 らっきょう【ゆずみそ】 
12月14日(月)	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 のり豆【黄桃缶】 牛乳 エネルギー: 525 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 豚肉の生姜焼き 金平ごぼう【ふきの煮物】 もやしの和え物【胡瓜の和え物】 みかん【みかんゼリー】 エネルギー: 565 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 2	御飯 ブリのおろし煮 白菜の中華炒め ゆずきのこ酢の物【キャベツの和え物】 うにくらげ【めかぶ佃煮】 エネルギー: 619 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 4
12月15日(火)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 梅干し【パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 474 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	カレーライス 中華風スープ ブロッコリーサラダ 杏仁豆腐 エネルギー: 641 蛋白質: 18 脂質: 16 塩分相当量: 4	御飯 白身魚の甘酢あんかけ マカロニソテー 胡瓜の香り和え 昆布ちりめん【たいみそ】 エネルギー: 540 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 3
12月16日(水) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 のり佃煮 牛乳 	御飯 白身魚の磯辺焼き のっぺい汁 春雨の酢の物 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 574 蛋白質: 25 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 中華風卵焼き 大根の煮物 カリフラワーサラダ 胡ちゃん漬【りんご缶】 

*【 】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。