

メ ニ ュ ー



	朝 食	昼 食	夕 食
12月17日(木) 	麦飯 味噌汁 焼豆腐の生姜煮 しその実わかめ【卵ロール】 牛乳	御飯 さばの味噌煮 ビーフソテー 白菜の即席漬 キウイフルーツ【いちごムース】	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き 南瓜の煮物 ごぼうサラダ【ブロッコリーサラダ】 福神漬【うぐいす豆】
	エネルギー: 515 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 554 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 649 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 3
12月18日(金)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 野沢菜ちりめん【うめびしお】 牛乳	御飯 豚肉のしそ炒め チンゲン菜の中華煮 胡瓜の酢の物 生どら焼き【水ようかん】	御飯 鮭の粕漬焼き えのきの金平【里芋の煮物】 コールスローサラダ 桜漬【オレンジ】
	エネルギー: 551 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 582 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 555 蛋白質: 28 脂質: 12 塩分相当量: 2
12月19日(土)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【茄子の煮物】 葉わさび漬【黄桃缶】 牛乳	御飯 たらのピカタ うの花炒り【ピーマンかか炒め】 もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 フルーチェ	御飯 牛肉のトマトソース煮 ブロッコリーのかにあんかけ 卵豆腐 紅あずま甘露煮
	エネルギー: 472 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 535 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 2	エネルギー: 670 蛋白質: 27 脂質: 21 塩分相当量: 3
12月20日(日) 	クリームパン ワカメスープ ツナサラダ ピーチゼリー 牛乳	御飯 鶏肉の南部焼き アスパラのソテー【いんげんソテー】 うめとろろ 甘夏缶【みかんゼリー】	御飯 キンメダイの煮付 リヨネーズポテト【ポトフ】 白菜の中華和え 奈良漬【ゆずみそ】
	エネルギー: 457 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 2	エネルギー: 611 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 579 蛋白質: 28 脂質: 13 塩分相当量: 2
12月21日(月)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 べったら漬【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】 もやしの酢の物【白菜の酢の物】 蒸しケーキ【はちみつレモンゼリー】	御飯 豚しゃぶ さつま芋のレモン煮 きゅうりの和え物 山川漬【キウイ】
	エネルギー: 464 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 652 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 586 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 3
12月22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 筍のしそ炒め【切干大根の煮物】 キャベツのわさびじょうゆ和え 菜公【黄桃缶】	御飯 ダルマダイの照り焼き 南瓜の煮物 白菜の酢の物 わかめの磯漬【昆布ちりめん】
	エネルギー: 503 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 595 蛋白質: 21 脂質: 21 塩分相当量: 3	エネルギー: 569 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 2
12月23日(水) 天皇誕生日 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【高野豆腐の煮物】 のり佃 牛乳	御飯 かに玉あんかけ 肉じゃが 胡瓜のごま酢和え【胡瓜の和え物】 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【大根の和え物】 福神漬【みかん缶】
	エネルギー: 514 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 641 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 566 蛋白質: 21 脂質: 18 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。