

# メ ニ ュ ー

	朝 食 <span style="float: right;">★</span>	昼 食	夕 食 <span style="float: right;">★</span>
12月24日(木)  ★	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しその実漬【うめびしお】 牛乳  エネルギー: 502 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	中華丼 もずく汁 シーザーサラダ ティラミス【チョコムース】  エネルギー: 661 蛋白質: 18 脂質: 29 塩分相当量: 2	御飯 赤魚の昆布煮 ほうれん草のソテー 春雨の酢の物 ビワ缶   エネルギー: 525 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量: 3
12月25日(金) クリスマス 	麦飯 味噌汁  なすの煮物 しそわかめ【しその実ペースト】 牛乳  エネルギー: 473 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エビピラフ ローストチキン ミネストローネ キャベツサラダ いちごムースケーキ【いちごムース】   エネルギー: 655 蛋白質: 22 脂質: 28 塩分相当量: 4	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  黒豆  エネルギー: 567 蛋白質: 31 脂質: 16 塩分相当量: 2
12月26日(土)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【チンゲン菜の煮物】 刻みたくあん【卵ロール】 牛乳  エネルギー: 477 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 鮭の香味ソースかけ ワンタンスープ ビーフナムル 京わかめ【洋梨缶】   エネルギー: 551 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め けんちょう ポテトたらこマヨネーズあえ みかん【オレンジゼリー】   エネルギー: 648 蛋白質: 22 脂質: 24 塩分相当量: 2
12月27日(日)	クロワッサン わかめスープ ポテトサラダ ラフランスゼリー リンゴジュース   エネルギー: 533 蛋白質: 7 脂質: 23 塩分相当量: 1	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め もやしとにらのかか炒め【いんげんかか煮】 白菜の磯辺和え 菊水漬【黄桃缶】  エネルギー: 562 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 4	御飯 たらの香草焼き 春雨の中華炒め 胡瓜の利久あえ しそ昆布【うめびしお】  エネルギー: 581 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 3
12月28日(月)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの煮物【大根の煮物】 甘口たらこ【パインゼリー】 牛乳   エネルギー: 515 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 4	御飯 鮭の塩焼 金平ごぼう【里芋の煮物】 ハムサラダ プリン  エネルギー: 610 蛋白質: 30 脂質: 15 塩分相当量: 3	御飯 牛肉のカレー焼き 白菜のスープ煮 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】  さわやか漬【ゆずみそ】  エネルギー: 548 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 3
12月29日(火) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 味付のり【のり佃】 牛乳  エネルギー: 518 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の酢醤油煮 にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 海草サラダ【トマトサラダ】 りんご【りんごゼリー】  エネルギー: 604 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 3	御飯 白身魚のオーロラソースカケ ポテトの煮物 胡瓜の酢味噌和え  山菜佃煮【金時豆】  エネルギー: 545 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 2
12月30日(水)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 刻み高菜【しそわかめ】  豆乳  エネルギー: 519 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 豚肉とわかめの炒め物 キャベツのしそ炒め 野菜のマリネ バナナ【バナナムース】   エネルギー: 594 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 さごしの西京焼き ごぼうの煮物【里芋の煮物】 白菜の中華和え べったら漬【みかん缶】  エネルギー: 570 蛋白質: 27 脂質: 11 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。