


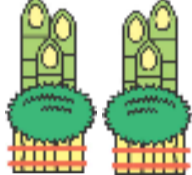



















メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
12月31日(木) 大晦日 	麦飯 味噌汁 茄子の煮物 昆布ちりめん【めかぶ佃煮】 豆乳 エネルギー: 474 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	年越しそば おむすび 胡瓜の甘酢和え チーズケーキ  エネルギー: 508 蛋白質: 16 脂質: 10 塩分相当量: 4	御飯 ダルマダイの煮付け 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: 681 蛋白質: 29 脂質: 24 塩分相当量: 3
1月1日(金) 元日 	御飯 味噌汁 盛り合わせ 奈良漬 豆乳  エネルギー: 533 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 3	赤飯 鱈の山椒焼き 鶏肉の甘辛煮 おせち盛り合わせ 清汁  エネルギー: 632 蛋白質: 42 脂質: 16 塩分相当量: 4	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) うの花炒り【ポテト煮物】 焼き茄子 たくあん【みかん缶】  エネルギー: 514 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3
1月2日(土)	御飯 味噌汁 盛り合わせ 葉わさび漬【のり佃】 豆乳  エネルギー: 530 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 3	寿司盛り合わせ 牛肉のしぐれ煮 潮汁 胡瓜のごま和え【胡瓜の和え物】 紅白饅頭【葛ゼリー】  エネルギー: 686 蛋白質: 27 脂質: 19 塩分相当量: 5	御飯 かに玉あんかけ 筑前煮【里芋の煮物】 キャベツサラダ 菜公【菜公】 エネルギー: 526 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量: 4
1月3日(日) 	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 しその実わかめ【ビワ缶】 豆乳  エネルギー: 513 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 4	たきこみ御飯 赤魚の天ぷら 清汁 カリフラワーの甘酢和え ゆずカットゼリー【はちみつレモンゼリー】  エネルギー: 588 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 5	御飯 クリームシチュー ひじきの炒め煮 胡瓜の梅肉和え たいみそ  エネルギー: 581 蛋白質: 18 脂質: 13 塩分相当量: 2
1月4日(月)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 桜漬【うめびしお】 牛乳  エネルギー: 528 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 シューマイの辛子醤油かけ えのきの金平【大根の煮物】 おくらの和え物【キャベツのおかか和え】 コーヒーゼリー  エネルギー: 601 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 3	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き マカロニソテー 胡瓜の香り和え のり佃煮  エネルギー: 558 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 2
1月5日(火)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 しそわかめ【しば漬ペースト】 牛乳 エネルギー: 514 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の南部焼き 里芋のそぼろ煮 もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 ヨーグルトムース  エネルギー: 612 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 牛肉の柳川風煮 ピーマンのかか炒め うめとろろ 胡ちゃん漬【黄桃缶】 エネルギー: 587 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3
1月6日(水) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【ひじき炒め煮】 菊水漬【ふりかけ】 牛乳  エネルギー: 477 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	御飯 鶏肉の照り焼き なすの煮物 ブロッコリーのサラダ キウイフルーツ【ラフランスゼリー】  エネルギー: 626 蛋白質: 25 脂質: 19 塩分相当量: 3	御飯 ダルマダイの朝鮮焼き 蓮根の甘辛炒め【いんげん煮物】 卵豆腐 めかぶ佃煮  エネルギー: 631 蛋白質: 31 脂質: 18 塩分相当量: 4

*【 】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。