

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
12月3日(木) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【キャベツの煮物】 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 白身魚のオーロラソースかけ ポテトの煮物 胡瓜の土佐和え 福神漬【りんご】 	御飯 ふくさ焼き ワンタンスープ 小松菜の白和え のり豆【うぐいす豆】
	エネルギー: 470 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 541 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 660 蛋白質: 32 脂質: 17 塩分相当量: 3
12月4日(金)	麦飯 味噌汁 切干大根の炒め煮 山菜佃煮【洋梨缶】 牛乳	御飯 焼肉 れんこんの金平【チンゲン菜の煮物】 レタスサラダ【キャベツサラダ】 柚子ゼリー	御飯 スズキの香草焼き かぶの白煮 白菜のごま酢和え【白菜の和え物】 葉わさび漬【しそわかめ】
	エネルギー: 516 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 649 蛋白質: 19 脂質: 22 塩分相当量: 2	エネルギー: 557 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 2
12月5日(土)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 のり佃煮 牛乳	御飯 赤魚の野菜あんかけ ビーフソテー パンプキンサラダ ビワ缶	御飯 マーボー豆腐 ふきの煮物【大根の煮物】 ツナサラダ しば漬【ゆずみそ】
	エネルギー: 513 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 650 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 540 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 3
12月6日(日) 	オレンジデニッシュパン コンソメスープ いんげんソテー ブルーベリーゼリー 牛乳	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き マカロニソテー 白菜の磯辺和え 京わかめ【うめびしお】	御飯 鶏肉の照り焼き なすの煮物 ブロッコリーのサラダ 刻みたくあん【りんご缶】 
	エネルギー: 522 蛋白質: 16 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 583 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 612 蛋白質: 25 脂質: 20 塩分相当量: 3
12月7日(月) 	麦飯 味噌汁 大根の煮物 菊水漬【のり佃】 牛乳	御飯 白身魚のごま焼【白身魚の照焼】 豆腐とトマトの炒め物 キャベツの酢の物 金時芋甘煮	御飯 牛肉の八幡巻き 筍の中華炒め【白菜の中華炒め】 胡瓜の利久あえ たいみそ
	エネルギー: 493 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 568 蛋白質: 28 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 604 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 2
12月8日(火)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 しそ昆布【昆布佃煮】 牛乳	御飯 ポークチャップ 五目煮豆 キャベツサラダ 栗のムース	御飯 白身魚の昆布煮 野菜のソテー ポテトたらこマヨネーズあえ しその実わかめ【みかん缶】 
	エネルギー: 497 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 661 蛋白質: 29 脂質: 21 塩分相当量: 2	エネルギー: 563 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 3
12月9日(水) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 甘口たらこ【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯 穴子のかば焼き もずくスープ 胡瓜の酢味噌和え オレンジ【みかんゼリー】	御飯 ハンバーグ カリフラワーの華風煮 おくらの和え物【キャベツのおかか和え】 山川漬【黄桃缶】
	エネルギー: 577 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 498 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 575 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 3

*【 】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。