

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
12月15日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しその実漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 504 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	カレーライス 野菜スープ シーザーサラダ 杏仁豆腐 エネルギー: 695 蛋白質: 20 脂質: 23 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の粕漬焼 チンゲン菜の中華煮 胡瓜の和え物 黄金いか【りんご缶】  エネルギー: 492 蛋白質: 29 脂質: 5 塩分相当量: 2
12月16日(金)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 山菜佃煮【ふりかけ】 牛乳 エネルギー: 494 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の甘酢あんかけ 大根の煮物 ポテトサラダ 山川漬【昆布佃煮】 エネルギー: 612 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 3	御飯 チキンチャップ 南瓜の煮物 カリフラワーの甘酢和え 昆布ちりめん【梅びしお】 エネルギー: 592 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 2
12月17日(土) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 べったら漬【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 554 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め カリフラワーのスープ煮 胡瓜の酢の物 ヨーグルト エネルギー: 589 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 3	御飯 たらの香草焼き 里芋の煮物 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 うめびしお エネルギー: 556 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量: 3
12月18日(日) 	チーズパン コーンポタージュ 胡瓜のサラダ みかんゼリー 牛乳 エネルギー: 440 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 鮭の塩焼き もやしとにらのかか炒め アスパラサラダ【キャベツのサラダ】 黒豆 エネルギー: 659 蛋白質: 35 脂質: 18 塩分相当量: 2	御飯 牛肉の柳川風煮 ほうれん草のソテー 白菜のゆかり和え ちりめん山椒【洋梨缶】  エネルギー: 579 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 3
12月19日(月)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【白菜の煮物】 胡ちゃん漬【のり佃】 牛乳 エネルギー: 470 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の照り焼き えのきの中華炒め【いんげんの中華炒め】 いんげんの利久あえ 柚子カットゼリー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 615 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 白身魚の昆布煮 マカロニソテー ブロッコリーのサラダ オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 634 蛋白質: 29 脂質: 20 塩分相当量: 2
12月20日(火) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【茄子の煮物】 野沢菜ちりめん【昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 515 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 豚肉のしそ炒め 大豆の煮物 胡瓜の酢の物 フルーチェ エネルギー: 614 蛋白質: 29 脂質: 15 塩分相当量: 3	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 長芋の煮物 レタスサラダ【トマトサラダ】 桜漬【キウイ】 エネルギー: 579 蛋白質: 27 脂質: 13 塩分相当量: 2
12月21日(水) 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 たくあん漬【ふりかけ】 牛乳  エネルギー: 461 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 白身魚のクリームソースかけ 南瓜の煮物 もやしの和え物【白菜の和え物】 福神漬【黄桃缶】 エネルギー: 594 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 シューマイの辛子醤油かけ さつま芋のレモン煮 きゅうりの和え物 りんご【りんごゼリー】 エネルギー: 634 蛋白質: 19 脂質: 12 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。