

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
12月1日(木) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【白菜の煮物】 甘口たらこ【うめびしお】 牛乳 	赤飯 豚肉の甘酢あんからめ 清汁 大根なます 抹茶プリン	御飯 赤魚の梅煮 茶碗蒸し もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 ゆずみそ
	エネルギー: 537 蛋白質: 22 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 618 蛋白質: 33 脂質: 15 塩分相当量: 4	エネルギー: 517 蛋白質: 26 脂質: 9 塩分相当量: 5
12月2日(金)	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 刻みたくあん【のり佃】 牛乳	御飯 白身魚の香味ソースかけ 南瓜のスープ煮 小松菜のごま和え【小松菜の和え物】 バナナ【バナナムース】	御飯 牛肉の二色巻き 白菜のたらこ炒め コールスローサラダ 奈良漬【ふりかけ】 
	エネルギー: 533 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 591 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 565 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 2
12月3日(土)	麦飯 味噌汁 大根の炒め煮 菜公【白桃缶】 牛乳 	御飯 豚肉のカレー焼 胡瓜のおかか和え さつまいもの煮物 黒豆	御飯 赤魚の煮付 ほうれん草ソテー 冷奴 京わかめ【りんご缶】
	エネルギー: 477 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 671 蛋白質: 28 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 517 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 3
12月4日(日) 	クロワッサン コンソメスープ オムレツ はちみつレモンゼリー【みかんゼリー】 牛乳	御飯 鶏肉の酢醤油煮 ビーフンソテー キャベツの和え物 うめびしお	御飯 サーモンステーキ 茄子の煮物 ブロッコリーのツナマヨ和え しそわかめ 
	エネルギー: 537 蛋白質: 19 脂質: 25 塩分相当量: 2	エネルギー: 600 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 586 蛋白質: 27 脂質: 16 塩分相当量: 2
12月5日(月) 	麦飯 味噌汁 里芋の煮物 のり佃煮【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯 スパニッシュオムレツ ふきの煮物 キャベツのごま酢和え【キャベツの和え物】 刻み高菜【洋梨缶】	御飯 ダルマダイの山椒焼 けんちょう 胡瓜の梅肉和え しその実わかめ【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 527 蛋白質: 20 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 554 蛋白質: 18 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 594 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 3
12月6日(火)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【人参の金平】 菊水漬【黄桃缶】 牛乳	御飯 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 カリフラワーの華風煮 白菜の磯辺和え キウイフルーツ【パインゼリー】	御飯 ハンバーグ 金平ごぼう【高野豆腐の煮物】 海草サラダ【トマトサラダ】 金時芋
	エネルギー: 532 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 532 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 620 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2
12月7日(水) 	麦飯 味噌汁 ひじきの煮物 しば漬【うめびしお】 牛乳	親子丼 清汁 キャベツの酢の物 フルーツヨーグルト 	御飯 鯖の塩焼き れんこん甘辛炒め【いんげん甘辛煮】 胡瓜サラダ 野沢菜ちりめん【たいみそ】
	エネルギー: 510 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 532 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 620 蛋白質: 28 脂質: 19 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。