

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
12月22日(木) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【人参の金平】 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 508 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 4	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き 切干大根の煮物 キャベツの和え物 黒糖蒸しケーキ【葛ゼリー】 エネルギー: 621 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2	御飯 ダルマダイの照焼 雷汁 白菜の酢の物 わかめ磯漬【昆布ちりめん】【胡瓜漬】 エネルギー: 537 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 2 
12月23日(金)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり佃煮 牛乳 エネルギー: 514 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 かに玉あんかけ 肉じゃが 胡瓜のごま酢和え【胡瓜の酢の物】 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 647 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3	御飯 プルコギ カリフラワーの華風煮 ちしゃもみ【大根の和え物】 しば漬【みかん缶】 エネルギー: 555 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 2
12月24日(土) 	麦飯 味噌汁 なすの煮物 しそわかめ【卵ロール】 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: 720 蛋白質: 23 脂質: 31 塩分相当量: 4 	御飯 鮭の柚庵焼 かぶの煮物 ブロッコリーのくるみ和え 金時豆 エネルギー: 470 蛋白質: 26 脂質: 7 塩分相当量: 2
12月25日(日) クリスマス 	クリームパン ワカメスープ ツナサラダ ピーチゼリー 牛乳 エネルギー: 457 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 2 	御飯 豚肉の生姜焼き アスパラのソテー【いんげんソテー】 梅とろろ 甘夏缶【オレンジゼリー】 エネルギー: 610 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 2 	御飯 キンメダイの煮付 リヨネーズポテト【ポトフ】 白菜の中華和え 奈良漬【ゆずみそ】 エネルギー: 587 蛋白質: 28 脂質: 14 塩分相当量: 2 
12月26日(月)	麦飯 味噌汁 白菜の煮浸し べったら漬【のり佃】 牛乳 エネルギー: 477 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 サーマンステーキ ワンタンスープ 胡瓜ナムル 京わかめ【洋梨缶】 エネルギー: 560 蛋白質: 27 脂質: 13 塩分相当量: 2 	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 菜公【うめびしお】 エネルギー: 642 蛋白質: 22 脂質: 25 塩分相当量: 3
12月27日(火)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【チンゲン菜の煮物】 しそ昆布【昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 492 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 4 	御飯 白身魚の香味ソースかけ ブロッコリーのクリーム煮 胡瓜のゆかり和え 金時芋 エネルギー: 594 蛋白質: 27 脂質: 14 塩分相当量: 2	御飯 たらことチーズの卵焼き 春雨の中華炒め ごぼうサラダ【レタスサラダ】 わかめの磯漬【白桃缶】 エネルギー: 578 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 3 
12月28日(水) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【キャベツの煮物】 甘口たらこ【パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 522 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 4	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め もやしのかか炒め【いんげんかか煮】 白菜の磯辺和え コーヒーゼリー エネルギー: 623 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 3 	御飯 タイの梅煮 えのきの金平【さつま芋の煮物】 もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 葉わさび漬【ゆずみそ】 エネルギー: 506 蛋白質: 25 脂質: 11 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。