

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
12月8日(木) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 子持ち昆布【昆布佃煮】 牛乳	御飯 ブリの照焼き にんにくの芽炒め【チンゲン菜ソテー】 梅とろろ 黒糖蒸しカステラ【葛ゼリー】	御飯 ポークチャップ ブロッコリーのカニあんかけ ちしゃもみ【キャベツの和え物】 オレンジ【オレンジゼリー】
	エネルギー: 537 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 685 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 502 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 2
12月9日(金)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【大根の煮物】 ふりかけ【卵ロール】 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ 白菜の煮浸し 胡瓜のナムル 葉わさび漬【白桃缶】	御飯 白身魚の朝鮮焼き さつま芋と昆布の煮物 小松菜の白和え 黄金いか【うめびしお】
	エネルギー: 504 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 632 蛋白質: 22 脂質: 21 塩分相当量: 3	エネルギー: 576 蛋白質: 28 脂質: 8 塩分相当量: 2
12月10日(土)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【がんもの煮物】 山川漬【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼 キャベツのしそ炒め ゆずきのこ酢の物【キャベツの酢の物】 ヨーグルト	御飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め ポトフ シーザーサラダ【トマトサラダ】 甘夏缶【パインゼリー】
	エネルギー: 510 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 590 蛋白質: 26 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 561 蛋白質: 20 脂質: 21 塩分相当量: 2
12月11日(日) 	胚芽ロール わかめスープ ほうれん草のソテー 豆乳プリン 牛乳	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ 五目煮豆 白菜のポン酢和え バナナ【バナナムース】	御飯 はんぺんの卵とじ 和風スパゲティー 焼き茄子 らっきょう【ゆずみそ】
	エネルギー: 547 蛋白質: 21 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 588 蛋白質: 29 脂質: 10 塩分相当量: 1	エネルギー: 561 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3
12月12日(月)	麦飯1 味噌汁 切干大根の煮物 京わかめ【黄桃缶】 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼き 金平ごぼう【キャベツの煮物】 もやしの和え物【胡瓜の和え物】 みかん【みかんゼリー】	御飯 ブリのおろし煮 白菜の中華炒め ポテトたらこマヨネーズあえ のり佃煮
	エネルギー: 489 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 543 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 664 蛋白質: 25 脂質: 20 塩分相当量: 3
12月13日(火)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【チンゲン菜の煮物】 うめびしお 牛乳	御飯 ダルマダイの磯辺焼【ダルマダイの照焼】 茄子の煮物 コールスローサラダ 菊水漬【洋梨缶】	御飯 鶏肉の柚庵焼き 長芋の煮物 胡瓜御和え物 しその実わかめ【しそわかめ】
	エネルギー: 516 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 595 蛋白質: 27 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 593 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 4
12月14日(水) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 味付のり【味付のり】 牛乳	御飯 中華風卵焼き ブロッコリーのクリーム煮 小松菜のお浸し しそ昆布【みかん缶】	御飯 鯖の味噌煮 ビーフンソテー 白菜の即席漬【白菜の磯辺和え】 わかめの磯漬【キウイ】
	エネルギー: 489 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 567 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 620 蛋白質: 27 脂質: 18 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。