

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
12月7日(木) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 さわやか漬【甘夏缶・パイゼリー】 牛乳 エネルギー: 494 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量 3	肉うどん おむすび ごぼうサラダ フルーツヨーグルト  エネルギー: 614 蛋白質: 15 脂質: 26 塩分相当量 3	御飯 鯛の西京焼き にんにくの芽炒め【いんげんの汁】 胡瓜の酢の物 しば漬【昆布佃煮】 エネルギー: 548 蛋白質: 27 脂質: 10 塩分相当量: 3
12月8日(金) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 しその実わかめ【黄桃缶】 牛乳 エネルギー: 572 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量 4	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ ポトフ シーザーサラダ【トマトサラダ】 菜公【ふりかけ・りんごゼリー】 エネルギー: 551 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量 3	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き ピーマンの炒め物 白菜のポン酢和え うぐいす豆  エネルギー: 553 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 1
12月9日(土) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【いんげんの煮物】 葉わさび漬【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 512 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量 3	御飯 麻婆豆腐 えのきの中華炒め【白菜の中華炒め】 胡瓜のおかか和え のり佃煮  エネルギー: 585 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量 2	御飯 鮭の塩焼き ブロッコリーのクリーム煮 大根なます ソフト黒豆 エネルギー: 577 蛋白質: 31 脂質: 10 塩分相当量: 1
12月10日(日) 	オレンジデニッシュ 中華スープ キャベツサラダ ラフランスゼリー 牛乳 エネルギー: 504 蛋白質: 14 脂質: 23 塩分相当量 2	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ 肉じゃが カリフラワーの甘酢和え ビワ缶 エネルギー: 569 蛋白質: 25 脂質: 8 塩分相当量 2	御飯 豚肉とわかめの炒め物 ごぼうの煮物【チンゲン菜の煮物】 胡瓜のサラダ 紅あずまの甘露煮  エネルギー: 536 蛋白質: 19 脂質: 15 塩分相当量: 1
12月11日(月) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 菊水漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 572 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量 4	御飯 鶏肉の朝鮮焼き アスパラのソテー【ほうれん草の汁】 もやしの和え物 プリン  エネルギー: 616 蛋白質: 26 脂質: 19 塩分相当量 2	御飯 石狩煮 キャベツのしそ風味炒め もずくの酢の物【冷奴】 みかん缶 エネルギー: 474 蛋白質: 20 脂質: 6 塩分相当量: 3
12月12日(火) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 昆布佃煮 牛乳 エネルギー: 538 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量 3	御飯 白身魚の柚庵焼き 白菜の中華煮 胡瓜の磯部和え フルーチェ エネルギー: 530 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量 2	御飯 青椒牛肉絲 蓮根としめじの甘辛炒め【長芋煮物】 キャベツのくるみ和え 葉わさび漬【白桃缶】  エネルギー: 595 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 3
12月13日(水) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 ふりかけ【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 497 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量 3	御飯 ふくさ焼き  南瓜のスープ煮 海草サラダ【大根サラダ】 みかん【オレンジゼリー】 エネルギー: 590 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量 3	御飯 さごしの照り焼き マカロニソテー 利休和え うめびしお エネルギー: 514 蛋白質: 23 脂質: 11 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。