

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
12月14日(木)	麦飯 味噌汁 茎わかめの佃煮【ひじきの炒め煮】 刻みたくあん【みかん缶】 牛乳 	御飯 白身魚のオーロラソースかけ 五目煮豆 ほうれん草のナムル ティラミス【チョコプリン】 	御飯 豚肉の生姜焼き うの花炒り【なすの煮物】 おくらの酢の物【白菜のおかか和え】 たいみそ
	エネルギー: 485 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量 3	エネルギー: 653 蛋白質: 31 脂質: 21 塩分相当量 2	エネルギー: 551 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 2
12月15日(金)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり佃煮 牛乳 	カレーライス 中華風スープ ブロッコリーのサラダ 甘夏缶【パインゼリー】	御飯 白身魚の山椒焼き ほうれん草のソテー 胡瓜のナムル しそ昆布【黄桃缶】 
	エネルギー: 523 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量 3	エネルギー: 631 蛋白質: 19 脂質: 19 塩分相当量 3	エネルギー: 520 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 3
12月16日(土)	麦飯 味噌汁 切干大根の炒め煮 のり豆【卵ロール】 牛乳 	御飯 鮭のムニエル 金平ごぼう【里芋のごま煮】 胡瓜の酢の物 ヨーグルト 	御飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め 白菜の煮浸し コールスローサラダ バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 514 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量 3	エネルギー: 581 蛋白質: 28 脂質: 11 塩分相当量 2	エネルギー: 603 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2
12月17日(日)	ロールパン オニオンスープ パンプキンサラダ みかんゼリー 牛乳 	御飯 鶏肉の酢醤油煮 白菜のたらこ炒め アスパラサラダ【カリフラワーサラダ】 刻み高菜【めかぶ佃煮】	御飯 スパニッシュオムレツ ふきの煮物【なすの煮物】 胡瓜のごま酢和え ふりかけ【福神漬ペースト】 
	エネルギー: 540 蛋白質: 16 脂質: 17 塩分相当量 2	エネルギー: 579 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量 3	エネルギー: 557 蛋白質: 17 脂質: 16 塩分相当量: 3
12月18日(月)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 野沢菜ちりめん【うめびしお】 牛乳 	御飯 豚肉のしそ炒め チンゲン菜の中華煮 即席漬け【胡瓜の和え物】 生どら焼き【水ようかん】 	御飯 白身魚の粕漬焼き えのきの金平【長芋の煮物】 キャベツのサラダ 桜漬【しそわかめ・昆布佃煮】
	エネルギー: 553 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量 3	エネルギー: 567 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量 2	エネルギー: 553 蛋白質: 27 脂質: 13 塩分相当量: 2
12月19日(火)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【なすの煮物】 葉わさび漬【洋梨缶】 牛乳 	御飯 白身魚のピカタ うの花炒り【ピーマンのかか炒め】 もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 ビワ缶	御飯 牛肉のトマトソース煮 ブロッコリーのカニあんかけ 卵豆腐 金時豆 
	エネルギー: 474 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量 3	エネルギー: 526 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量 2	エネルギー: 681 蛋白質: 28 脂質: 21 塩分相当量: 3
12月20日(水)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しその実漬【白桃缶】 牛乳 	御飯 鶏肉の南部焼き アスパラのソテー【いんげんソテー】 梅とろろ 刻みたくあん【みかん缶】 	御飯 ダルマダイの煮付け リヨネーズポテト【ポトフ】 白菜の中華和え ゆずみそ
	エネルギー: 503 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量 3	エネルギー: 594 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量 3	エネルギー: 594 蛋白質: 28 脂質: 14 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。