

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
12月21日(木) 	麦飯 味噌汁  いんげんの甘辛煮 べったら漬【ふりかけ】 牛乳	御飯 白身魚のクリームソースかけ ふきの煮物 もやしの和え物【線大根の和え物】 レモン蒸しケーキ【みかんゼリー】	御飯 豚キムチ さつま芋のレモン煮 胡瓜の和え物  山川漬【のり佃煮】
	エネルギー: 466 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量 3	エネルギー: 622 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量 2	エネルギー: 614 蛋白質: 20 脂質: 13 塩分相当量: 3
12月22日(金)	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	御飯 鶏肉の治部煮 南瓜の煮物  キャベツの甘酢和え 抹茶プリン	御飯 ダルマダイの照り焼き 筍のしそ炒め【切干大根の煮物】 白菜の酢の物 わかめの磯漬【昆布ちりめん たくあんペースト】
	エネルギー: 504 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量 4	エネルギー: 710 蛋白質: 28 脂質: 18 塩分相当量 3	エネルギー: 506 蛋白質: 22 脂質: 7 塩分相当量: 1
12月23日(土) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【ひじきの煮物】 めかぶ佃煮  牛乳	御飯 鮭の香味ソースかけ 肉じゃが 胡瓜のゆかり和え バナナ【バナナムース】	御飯  プルコギ 華風煮 レタスのドレッシング和え【トマトサラダ】 みかん缶
	エネルギー: 531 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量 3	エネルギー: 621 蛋白質: 27 脂質: 11 塩分相当量 2	エネルギー: 567 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2
12月24日(日)	クリームパン わかめスープ オムレツ ピーチゼリー 牛乳	御飯 豚肉のカレー焼き 白菜の煮浸し 大根なます  紅あずま芋の甘露煮	御飯 赤魚の昆布煮 ほうれん草のソテー 胡瓜と春雨の酢の物 びわ缶
	エネルギー: 527 蛋白質: 19 脂質: 11 塩分相当量 2	エネルギー: 538 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量 2	エネルギー: 592 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 2
12月25日(月)  【クリスマス】	麦飯  味噌汁 なすの煮物 しそわかめ【たくあんペースト】 牛乳	エビピラフ ローストチキン ミネストローネ キャベツのサラダ いちごのムースケーキ	御飯 ダルマダイの柚庵焼き かぶの煮物 ブロッコリーのくるみ和え ソフト黒豆 
	エネルギー: 471 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量 3	エネルギー: 678 蛋白質: 23 脂質: 28 塩分相当量 4	エネルギー: 576 蛋白質: 31 脂質: 17 塩分相当量: 2
12月26日(火)	麦飯 味噌汁 茎わかめの佃煮【フケン菜の煮物】 刻みたくあん【卵ロール】 牛乳	御飯  白身魚の山椒焼 ワンタンスープ ビーフナムル 京わかめ【ゆずみそ】	御飯 焼肉 けんちょう ポテのたらこマヨネーズ和え みかん【オレンジゼリー】
	エネルギー: 479 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量 3	エネルギー: 515 蛋白質: 24 脂質: 7 塩分相当量 3	エネルギー: 672 蛋白質: 23 脂質: 26 塩分相当量: 2
12月27日(水) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 のり佃煮  牛乳	御飯 中華風卵焼き 野菜ソテー ほうれん草のお浸し ヨーグルト	御飯  鯖の味噌煮 マカロニソテー 即席漬け【胡瓜の和え物】 菜公【うめびしお】
	エネルギー: 516 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量 3	エネルギー: 584 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量 3	エネルギー: 595 蛋白質: 24 脂質: 17 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。