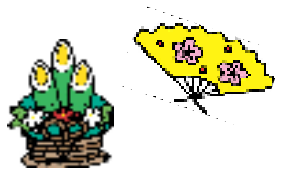
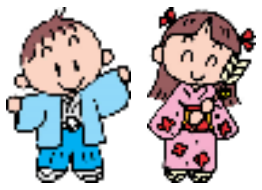
メ　ニ　ュ　ー

	朝　食	昼　食	夕　食
12月28日(木)	麦飯 味噌汁 白菜の煮物 桜漬 牛乳 	御飯 ダルマダイのあんかけ 南瓜のスープ煮 利休和え しそ昆布【ふりかけ・たくあんﾍﾟｰｽﾄ】	御飯 ビーフシチュー いんげんのソテー キャベツの磯辺和え 甘夏缶【パインゼリー】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 478 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量 3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 616 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量 3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 586 蛋白質: 16 脂質: 17 塩分相当量: 1
12月29日(金) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 しその実わかめ【ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ】 牛乳	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ 蓮根の煮物【大根の煮物】 レタスのサラダ【トマトサラダ】 マドレーヌ【桃ゼリー】 	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 たいみそ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 509 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量 4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 586 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量 3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 584 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 1
12月30日(土)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 刻み高菜【しそわかめ・たくあんﾍﾟｰｽﾄ】 豆乳 	御飯 豚肉とわかめの炒め物 キャベツのしそ炒め 野菜のマリネ バナナ【バナナムース】	御飯 さごしの西京焼き ごぼうの煮物【里芋の煮物】 白菜の中華和え べったら漬【みかん缶】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 521 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量 3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 595 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量 2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 573 蛋白質: 27 脂質: 11 塩分相当量: 2
12月31日(日) 【大晦日】	麦飯 味噌汁 茄子の煮物 昆布ちりめん【昆布佃煮】 豆乳	年越しそば ゆかりおむすび 胡瓜の甘酢和え チーズムース 	御飯 ダルマダイの煮付け 三色ソテー パンプキンサラダ 福神漬【ゆずみそ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 475 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量 3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 508 蛋白質: 16 脂質: 10 塩分相当量 3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 683 蛋白質: 29 脂質: 24 塩分相当量: 3
1月1日(月) 【元旦】	御飯 味噌汁 盛り合わせ ぶどう豆 豆乳 	赤飯 清汁 鰆の山椒焼き おせち盛り合わせ 信田巻きあんかけ 紅白饅頭【葛こごり】	御飯 回鍋肉 ポテトの煮物 梅とろろ ふりかけ【たくあんペースト】 
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 587 蛋白質: 26 脂質: 13 塩分相当量 3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 572 蛋白質: 30 脂質: 7 塩分相当量 4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 547 蛋白質: 21 脂質: 8 塩分相当量: 3
1月2日(火)	御飯 味噌汁 厚焼き卵 のり佃煮 豆乳	ちらし寿司 牛肉のしぐれ煮 潮汁 胡瓜のごま和え マンゴーゼリー 	御飯 サーモンステーキ 里芋の煮物 キャベツのサラダ たいみそ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 565 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量 2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 576 蛋白質: 27 脂質: 17 塩分相当量 5	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 565 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 2
1月3日(水) 	御飯 味噌汁 切り干し大根の煮物 しそわかめ【めかぶ佃煮】 豆乳 	炊き込み御飯 カラスカレイのあんかけ 清汁 カリフラワー甘酢和え やわらかよもぎ団子【葛こごり】	御飯 牛肉のトマトソース煮 ひじきの煮物 土佐和え みかん缶
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 528 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量 3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 553 蛋白質: 25 脂質: 6 塩分相当量 4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 589 蛋白質: 20 脂質: 16 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。