

メ ニ ュ ー

12月20日(木) ~ 12月26日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
12月20日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳	御飯 鮭の西京焼き【カレイの西京焼き】 南瓜の煮物 白菜のゆかり和え 白桃ヨーグルト【ピーチムース】	御飯 牛肉の甘辛煮 野菜ソテー コールスローサラダ 甘夏缶【パインゼリー】 
	エネルギー: 566 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 562 蛋白質: 25 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 573 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 2
12月21日(金) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 べったら漬【ふりかけ・洋梨ゼリー】 牛乳	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き キャベツの中華炒め 胡瓜のゆずしょうゆ和え 金時芋	御飯 ダルマダイの南部焼【赤魚の照焼】 なすの炒め煮 とろろ芋 うめびしお 
	エネルギー: 484 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 577 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 596 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量: 3
12月22日(土) 	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 しそわかめ【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 鮭のムニエル 南瓜のスープ煮 おぐらの酢の物【冷奴】 子持ち昆布【かつおみそ】 	御飯 プルコギ ビーフソテー シーザーサラダ 菜公【りんご缶】
	エネルギー: 507 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 577 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 624 蛋白質: 21 脂質: 22 塩分相当量: 2
12月23日(日) 	オレンジデニッシュ わかめスープ ほうれん草ソテー アセロラゼリー【桃ゼリー】 牛乳	御飯 肉団子のスープ煮 ピーマンのかか炒め 胡瓜の磯辺和え ふりかけ【胡瓜漬ペースト】 	御飯 カラスカレイのオーロラソースかけ リヨネーズポテト【ポトフ】 ブロッコリーのサラダ のり佃煮
	エネルギー: 513 蛋白質: 15 脂質: 26 塩分相当量: 2	エネルギー: 526 蛋白質: 16 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 624 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 2
12月24日(月) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【いんげんの煮物】 山川漬【黄桃缶】 牛乳	御飯 鮭のちゃんちゃん焼 長芋の煮物 ほうれん草のナムル しその実わかめ【めかぶ佃煮】	御飯 豚肉とわかめと炒め物 ブロッコリーのホタテあんかけ 大根なます 黒豆 
	エネルギー: 496 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 580 蛋白質: 28 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 610 蛋白質: 30 脂質: 14 塩分相当量: 2
12月25日(火) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 のり佃煮 牛乳	エビピラフ 鶏肉のパプリカ焼き ミネストローネ キャベツサラダ ベリーケーキ【イチゴムース】	御飯 白身魚の照焼【赤魚の照焼】 うの花炒り【さつま芋の煮物】 胡瓜のゆかり和え ビワ缶
	エネルギー: 524 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 674 蛋白質: 24 脂質: 25 塩分相当量: 3	エネルギー: 517 蛋白質: 22 脂質: 8 塩分相当量: 2
12月26日(水) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 わかめの磯漬【昆布佃煮】 牛乳	御飯 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 白菜のしそ炒め 胡瓜のおかか和え りんごゼリー 	御飯 ビーフシチュー ピーマンのソテー レタスのサラダ【カリフラワーのサラダ】 みかん【オレンジゼリー】
	エネルギー: 606 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 548 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 2	エネルギー: 542 蛋白質: 15 脂質: 14 塩分相当量: 1

* 【 】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。