

メ ニ ュ ー

12月27日(木) ~ 1月2日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
12月27日(木) 	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 胡瓜の即席漬け【胡瓜の和え物】 刻み高菜【うめびしお】
	エネルギー: 515 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 594 蛋白質: 24 脂質: 16 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
12月28日(金)	麦飯 味噌汁 白菜の煮物 桜つぼ漬【しそわかめ・洋梨ゼリー】 牛乳	御飯 ダルマダイのきのこあんかけ 【赤魚の甘酢あん】 カリフラワーの華風煮 胡瓜の利休和え しそ昆布【うぐいす豆】	御飯 肉豆腐 いんげんのソテー キャベツの和え物 甘夏缶【パインゼリー】 
	エネルギー: 484 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 578 蛋白質: 27 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 605 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 2
12月29日(土) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 菊水漬【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 カレイの梅肉ソースかけ 蓮根の煮物【大根の煮物】 レタスのサラダ【トマトのサラダ】 コーヒーゼリー	御飯 鶏肉のカレー風味焼き ふきの煮物【茄子の煮物】 白菜のポン酢和え たいみそ
	エネルギー: 514 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 578 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 582 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 2
12月30日(日) 	胚芽ロール 中華スープ オムレツ りんごゼリー 牛乳	御飯 豚肉のしそ炒め キャベツのソテー 野菜のマリネ バナナ【バナナムース】	御飯 鮭の西京焼き ごぼうの煮物【さつま芋の煮物】 白菜の中華和え べったら漬【みかん缶】
	エネルギー: 573 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 597 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 542 蛋白質: 28 脂質: 8 塩分相当量: 2
12月31日(月) 	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 おむすび 胡瓜の甘酢和え チーズムース【マンゴーゼリー】	御飯 ダルマダイの煮付け【赤魚の煮付】 三色ソテー パンプキンサラダ 福神漬【ゆずみそ】
	エネルギー: 493 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 508 蛋白質: 16 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 683 蛋白質: 29 脂質: 24 塩分相当量: 3
平成31年 1月1日(火) 	御飯 味噌汁 盛り合わせ ぶどう豆 豆乳	赤飯 鱈の山椒焼き おせち盛り合わせ 清汁 信田巻のあんかけ なます	御飯 回鍋肉 ポテトの煮物 ほうれん草の和え物 ふりかけ【胡瓜ペースト】
	エネルギー: 581 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 619 蛋白質: 34 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 521 蛋白質: 22 脂質: 8 塩分相当量: 3
1月2日(水) 	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 清汁 胡瓜のごま和え【胡瓜の和え物】 ぶどうゼリー	御飯 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 キャベツのサラダ ふりかけ【たいみそ】
	エネルギー: 565 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 644 蛋白質: 27 脂質: 17 塩分相当量: 5	エネルギー: 518 蛋白質: 25 脂質: 11 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。