

# メ ニ ュ ー

12月6日(木) ~ 12月12日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
12月6日(木) 	麦飯 味噌汁 卵焼き 刻み高菜【白桃缶】 牛乳	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ チンゲン菜ソテー 胡瓜の即席漬け【胡瓜の和え物】 ビワ缶	御飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め 長芋の煮物 ブロッコリーサラダ のり佃煮 
	エネルギー: 527    蛋白質: 20 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 582    蛋白質: 24 脂質: 15    塩分相当量: 3	エネルギー: 607    蛋白質: 23 脂質: 17    塩分相当量: 2
12月7日(金)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【大根の煮物】 ふりかけ【たくあんペースト】 牛乳	御飯 鶏肉のカレー焼き かき卵スープ キャベツごま酢和え【キャベツ酢の物】 奈良漬【昆布佃煮】	御飯 鯖の味噌煮 五目煮豆 白菜の中華和え 胡ちゃん漬【洋梨缶】 
	エネルギー: 515    蛋白質: 15 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 566    蛋白質: 22 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 659    蛋白質: 33 脂質: 17    塩分相当量: 2
12月8日(土) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 うめびしお 牛乳	御飯 鮭のピカタ うの花炒り【ポテトの煮物】 胡瓜のサラダ しば漬【ゆずみそ】 	御飯 牛肉のトマトソース煮 えのきの中華炒め【白菜の中華炒め】 レタスのレモン醤油和え みかん缶
	エネルギー: 527    蛋白質: 18 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 553    蛋白質: 28 脂質: 13    塩分相当量: 3	エネルギー: 589    蛋白質: 21 脂質: 17    塩分相当量: 2
12月9日(日)	クロワッサン 中華スープ キャベツのサラダ プリン 牛乳 	御飯 カラスカレイの味噌マヨネーズ焼き ピーマンのソテー ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 刻みたくあん【のり佃煮】	御飯 鶏肉の柚子胡椒照焼【鶏肉の照焼】 さつま芋と切昆布煮物【さつま芋煮物】 おくらの酢の物【白菜の酢の物】 たいみそ
	エネルギー: 545    蛋白質: 17 脂質: 29    塩分相当量: 2	エネルギー: 486    蛋白質: 22 脂質: 11    塩分相当量: 2	エネルギー: 627    蛋白質: 21 脂質: 14    塩分相当量: 3
12月10日(月) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 菊水漬【りんご缶】 牛乳	御飯 豚肉の甘酢あんからめ 白菜の中華煮 胡瓜の土佐和え  みかん【オレンジゼリー】	御飯 ダルマダイの磯辺焼【たら照焼】 肉じゃが アスパラピーナツ和え【キャベツピーナツ和え】 黒豆
	エネルギー: 566    蛋白質: 21 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 499    蛋白質: 23 脂質: 10    塩分相当量: 2	エネルギー: 656    蛋白質: 33 脂質: 14    塩分相当量: 2
12月11日(火)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【なすの煮物】 味付のり【昆布佃煮】 牛乳	御飯 焼肉 わかめスープ  キャベツのサラダ ヨーグルト	御飯 白身魚のおろし煮【赤魚のおろし煮】 リヨネーズポテト【ポトフ】 白菜のポン酢和え 菜公【黄桃缶】
	エネルギー: 532    蛋白質: 21 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 615    蛋白質: 22 脂質: 20    塩分相当量: 1	エネルギー: 536    蛋白質: 22 脂質: 10    塩分相当量: 2
12月12日(水) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【チンゲン菜の煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 白身魚のクリームソースかけ 里芋のごま煮【里芋の煮物】 キャベツの磯辺和え ゆずみそ	御飯 八宝菜 大豆の煮物 胡瓜の甘酢和え バナナ【バナナムース】 
	エネルギー: 475    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 548    蛋白質: 24 脂質: 9    塩分相当量: 2	エネルギー: 656    蛋白質: 20 脂質: 19    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。