

メ ニ ュ ー

12月12日(木) ~ 12月18日(水)

| | 朝 食 | 昼 食 | 夕 食 |
|-----------|---|---|---|
| 12月12日(木) | 麦ごはん 味噌汁 長芋の煮物 桜つぼ漬【ももゼリー】 牛乳  | 混ぜごはん タイのきのこあんかけ 【赤魚の野菜あんかけ】 にんにくの芽炒め【チンゲン菜ソテー】 白菜の甘酢和え バナナ【バナナムース】  | ごはん 肉豆腐 いんげんのソテー キャベツの和え物 のり佃煮  |
| | エネルギー: 504 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 3 | エネルギー: 618 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 3 | エネルギー: 566 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2 |
| 12月13日(金) | 麦ごはん 味噌汁 白菜の煮浸し 刻みたくあん【黄桃缶・パインゼリー】 牛乳 | カレーライス 中華風スープ キャベツサラダ りんごゼリー  | ごはん 白身魚の香味ソースかけ カリフラワーの華風煮 ツナサラダ めかぶ佃煮 |
| | エネルギー: 493 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3 | エネルギー: 658 蛋白質: 17 脂質: 16 塩分相当量: 3 | エネルギー: 523 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 3 |
| 12月14日(土) | 麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【大根の煮物】 昆布ふりかけ【うめびしお】 牛乳 | ごはん 豚肉とわかめの炒め物 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 卵豆腐 ヨーグルト | ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 南瓜のスープ煮 レタスサラダ【胡瓜サラダ】 ふりかけ【昆布佃煮】 |
| | エネルギー: 503 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3 | エネルギー: 610 蛋白質: 28 脂質: 18 塩分相当量: 2 | エネルギー: 582 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 2 |
| 12月15日(日) | オレンジデニッシュ 中華スープ オムレツ ラフランスゼリー 牛乳  | ごはん カラスカレイの柚子胡椒照焼 ポトフ ポテトのたらこマヨネーズあえ ゆずみそ | ごはん 牛肉のトマトソース煮 白菜の中華炒め 胡瓜の甘酢和え うめびしお  |
| | エネルギー: 581 蛋白質: 19 脂質: 29 塩分相当量: 2 | エネルギー: 542 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 3 | エネルギー: 586 蛋白質: 19 脂質: 16 塩分相当量: 2 |
| 12月16日(月) | 麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 しそわかめ【しその実ペースト】 牛乳  | ごはん さわらのゆかり焼【たらのゆかり焼】 ワンタンスープ 大根サラダ りんご【りんごゼリー】 | ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 ほうれん草のソテー 胡瓜の和え物 福神漬【ふりかけ・かつおみそ】 |
| | エネルギー: 510 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3 | エネルギー: 585 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 2 | エネルギー: 576 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 4 |
| 12月17日(火) | 麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 昆布ちりめん【みかんゼリー】 牛乳 | 肉うどん いなり寿司 白菜の中華和え フルーツヨーグルト  | ごはん 白身魚のピカタ リヨネーズポテト【ポトフ】 ブロッコリーのピーナツ和え のり佃煮 |
| | エネルギー: 536 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3 | エネルギー: 670 蛋白質: 21 脂質: 30 塩分相当量: 2 | エネルギー: 510 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量: 1 |
| 12月18日(水) | 麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 梅干し【卵ロール】 牛乳  | ごはん さわらの朝鮮焼【たらの照焼】 なすの炒め煮 ほうれん草のごま和え みかん【オレンジゼリー】 | ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め 【豚肉と豆腐の味噌炒め】 白菜の煮びたし 胡瓜のおかか和え 金時芋【和風プリン】 |
| | エネルギー: 530 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 4 | エネルギー: 564 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 2 | エネルギー: 584 蛋白質: 21 脂質: 13 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。