

メ ニ ュ ー

12月19日(木) ~ 12月25日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
12月19日(木) 	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【ひじきの煮物】 しその実わかめ 【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳 エネルギー: 536 蛋白質: 16 脂質: 10 塩分相当量: 4	ごはん 牛肉の甘辛煮 ビーフソテー もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 651 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 2	ごはん 鮭の塩焼  ブロッコリーのクリーム煮 キャベツの磯辺和え 甘口たらこ【たくあんペースト】 エネルギー: 512 蛋白質: 30 脂質: 9 塩分相当量: 3
12月20日(金)	麦ごはん 味噌汁 くきわかめの佃煮【冬瓜の煮物】 うめびしお 牛乳 エネルギー: 500 蛋白質: 14 脂質: 8 塩分相当量: 4	ごはん 白身魚のごま焼【白身魚の照焼】 いんげんの甘辛煮 パンプキンサラダ  コーヒーゼリー エネルギー: 626 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 2	ごはん たらことチーズの卵焼き 大根の炒め煮 海草サラダ【キャベツサラダ】 ゆずみそ エネルギー: 541 蛋白質: 18 脂質: 13 塩分相当量: 2
12月21日(土)	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮物  しば漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 489 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	ごはん シューマイの甘酢あんからめ キャベツのソテー 胡瓜ナムル ヨーグルト エネルギー: 621 蛋白質: 19 脂質: 13 塩分相当量: 3	ごはん 赤魚の昆布煮 カリフラワーの華風煮 ポテのたらこマヨネーズ和え のり佃煮 エネルギー: 577 蛋白質: 25 脂質: 16 塩分相当量: 2
12月22日(日) 	ロールパン 中華風スープ オムレツ はちみつレモンゼリー 牛乳 エネルギー: 522 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 2	ごはん 鯖の生姜焼 里芋のごま煮【里芋の煮物】 おくらの和え物【冷奴】 昆布佃煮 エネルギー: 602 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2	ごはん ビーフシチュー ピーマンのかか炒め 大根サラダ  たいみそ エネルギー: 561 蛋白質: 17 脂質: 14 塩分相当量: 2
12月23日(月) 平成の天皇誕生日	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 刻み高菜【しそわかめ・めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 497 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	混ぜごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 南瓜の煮物 ツナサラダ マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 635 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 3	ごはん 魚の酢じょうゆ煮 三色ソテー レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 みかん缶【オレンジゼリー】 エネルギー: 577 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2
12月24日(火)	ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【切干大根の煮物】 福神漬【卵ロール】  牛乳 エネルギー: 506 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	ごはん 焼肉 ごぼうの煮物【さつま芋の煮物】 白菜の甘酢和え キウイフルーツ【パインゼリー】 エネルギー: 567 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 2	ごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼 野菜炒め  胡瓜の利休和え わかめの磯漬【甘夏缶・マンゴーゼリー】 エネルギー: 605 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 2
12月25日(水) クリスマス 	ごはん 味噌汁 なすの煮物  のり佃 牛乳 エネルギー: 477 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	ピラフ 鶏肉の唐揚げ ミネストローネ【トマトスープ】 キャベツサラダ  ケーキ【イチゴムース】 エネルギー: 748 蛋白質: 26 脂質: 28 塩分相当量: 3	ごはん 白身魚の照焼 うの花炒り【小松菜の煮物】 白菜のゆかり和え  ビワ缶【ももゼリー】 エネルギー: 484 蛋白質: 20 脂質: 6 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。