

メ ニ ュ ー

12月26日(木) ～ 1月1日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
12月26日(木) 	麦ごはん 味噌汁 ポテトの煮物 ふりかけ【マンゴーゼリー】 牛乳	ごはん たいの味噌煮 かき卵汁 ブロッコリーサラダ ゆずカットゼリー【みかんゼリー】	ごはん 豚肉の生姜焼 いんげんの中華炒め もやしの甘酢和え【胡瓜の甘酢和え】 しそわかめ【しその実ペースト】 
	エネルギー: 529 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 616 蛋白質: 27 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 529 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 2
12月27日(金) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 しその実漬【ポテトサラダ】 牛乳	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 卵豆腐 バナナ【バナナムース】	ごはん 牛肉のごま焼【牛肉の照焼】 ふきの煮物【里芋の煮物】 大根のたらこあえ 山川漬【りんご缶・りんごゼリー】
	エネルギー: 544 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 619 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 544 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量: 3
12月28日(土) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 子持昆布【のり佃】 牛乳	ごはん カラスカレイのムニエル ほうれん草のソテー 胡瓜の即席漬【胡瓜の和え物】 ぶどうゼリー	ごはん 豚肉の甘酢あんがらめ ポトフ シーザーサラダ【トマトサラダ】 野沢菜ちりめん【ゆずみそ】
	エネルギー: 549 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 550 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 584 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 2
12月29日(日) 	オレンジデニッシュパン 中華風スープ キャベツサラダ プリン 牛乳	ごはん 鶏肉の照焼 れんこんの金平【大根の煮物】 もずくの酢の物【山芋とろろ】 ふりかけ【たくあんペースト】	ごはん 赤魚の梅あんかけ 冬瓜の煮物 白菜の磯辺和え 黒豆【黒ごまプリン】 
	エネルギー: 555 蛋白質: 18 脂質: 29 塩分相当量: 2	エネルギー: 555 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 577 蛋白質: 28 脂質: 9 塩分相当量: 4
12月30日(月) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 刻み高菜【しそわかめ・しそペースト】 牛乳	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 キャベツのしそ炒め 野菜のマリネ バナナ【バナナムース】 	ごはん さごしの西京焼【たらの西京焼】 ごぼうの煮物【里芋の煮物】 大根サラダ べったら漬 【みかん缶・オレンジゼリー】
	エネルギー: 548 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 578 蛋白質: 19 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 587 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 2
12月31日(火) 大晦日 	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 昆布ちりめん【昆布佃煮】 牛乳	年越しそば おむすび 胡瓜の甘酢和え カップチーズケーキ【マンゴーゼリー】 	ごはん ダルマダイの煮付 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: 488 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 523 蛋白質: 17 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 649 蛋白質: 29 脂質: 22 塩分相当量: 2
1月1日(水) 元日 	ごはん 味噌汁 盛り合わせ 黒豆 豆乳   	赤飯 清汁 鰯の山椒焼【たらの山椒焼】 おせち盛り合わせ なます デザート  	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) ポテトの煮物 ほうれん草の和え物 ふりかけ【胡瓜漬ペースト】  
	エネルギー: 540 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 630 蛋白質: 32 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 564 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 4

* 【 】 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。