

# メ ニ ュ ー

12月5日(木) ~ 12月11日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
12月5日(木) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【切干大根の煮物】 べったら漬【しそわかめ】 牛乳	ごはん 鶏肉の治部煮 えのきの金平【キャベツソテー】 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 ティラミス【チョコプリン】	ごはん 白身魚のごま焼【鮭の照焼】 にんにくの芽炒め【ほうれん草ソテー】 卵豆腐 しそ昆布【ちりめん昆布・たいみそ】
	エネルギー: 508    蛋白質: 15 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 623    蛋白質: 25 脂質: 19    塩分相当量: 2	エネルギー: 569    蛋白質: 28 脂質: 14    塩分相当量: 3
12月6日(金)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【チンゲン菜の煮物】 梅ちりめん【みかん缶】 牛乳	ごはん 豚肉のしそ炒め ふきの煮物【茄子の煮物】 レタスサラダ【トマトサラダ】 レモン蒸しケーキ【りんごゼリー】	ごはん 白身魚の磯辺焼【白身魚の照焼】 肉じゃが ビーフナムル かつおみそ
	エネルギー: 537    蛋白質: 17 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 608    蛋白質: 21 脂質: 14    塩分相当量: 2	エネルギー: 562    蛋白質: 24 脂質: 10    塩分相当量: 3
12月7日(土) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 野沢菜ちりめん 【白桃缶・ピーチムース】 牛乳	ごはん タイの西京焼き さつま芋の煮物 大根サラダ ふりかけ【しその実ペースト】	ごはん 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) 三色ソテー もやしの甘酢和え【胡瓜の甘酢和え】 昆布佃煮
	エネルギー: 541    蛋白質: 21 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 590    蛋白質: 21 脂質: 11    塩分相当量: 2	エネルギー: 577    蛋白質: 23 脂質: 17    塩分相当量: 1
12月8日(日)	クリームパン オニオンコンソメスープ コールスローサラダ イチゴムース 牛乳	ごはん 鯖の塩焼 南瓜の煮物 もずくの酢の物【冷奴】 うめびしお	ごはん 牛肉のおろし煮 ひじきの煮物 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 のり佃煮
	エネルギー: 562    蛋白質: 16 脂質: 18    塩分相当量: 2	エネルギー: 597    蛋白質: 21 脂質: 15    塩分相当量: 3	エネルギー: 528    蛋白質: 19 脂質: 13    塩分相当量: 2
12月9日(月)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しそわかめ【マンゴーゼリー】 牛乳	ごはん 鶏肉の照焼 なすの煮物 山芋とろろ 甘夏缶【パインゼリー】	ごはん 赤魚の煮付 野菜ソテー 胡瓜の和え物 黒豆【黒ごまプリン】
	エネルギー: 516    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 593    蛋白質: 21 脂質: 15    塩分相当量: 2	エネルギー: 597    蛋白質: 29 脂質: 12    塩分相当量: 2
12月10日(火) 	麦ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 うめびしお 牛乳	ごはん さわらの南部焼【鮭の照焼】 冬瓜の煮物 ポテトサラダ キウイ【りんごゼリー】	ごはん マーボー豆腐 金平ごぼう【小松菜の煮物】 春雨の酢の物 昆布佃煮
	エネルギー: 497    蛋白質: 15 脂質: 5    塩分相当量: 3	エネルギー: 593    蛋白質: 22 脂質: 16    塩分相当量: 2	エネルギー: 614    蛋白質: 21 脂質: 16    塩分相当量: 3
12月11日(水) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 しば漬【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳	ごはん ポークチャップ キャベツのソテー ほうれん草のくるみ和え オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん ぶりの照り焼き もやし・にらかか炒め【白菜かか煮】 大根の梅肉和え 甘口たらこ【たくあんペースト】
	エネルギー: 542    蛋白質: 19 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 529    蛋白質: 21 脂質: 13    塩分相当量: 2	エネルギー: 589    蛋白質: 27 脂質: 17    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。