

# メ ニ ュ ー

12月10日(木) ~ 12月16日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
12月10日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん シューマイの甘酢あんからめ ほうれん草のソテー コールスローサラダ フルーチェ	ごはん 金目鯛の梅煮 ビーフソテー 胡瓜の和え物 甘口たらこ【青りんごゼリー】
	エネルギー: 515    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 657    蛋白質: 18 脂質: 19    塩分相当量: 3	エネルギー: 537    蛋白質: 27 脂質: 10    塩分相当量: 5
12月11日(金)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮 【チンゲン菜の煮物】 ふりかけ【ポテトサラダ】 牛乳	ごはん ミートローフ 南瓜のスープ煮 大根サラダ みかん【みかんゼリー】	ごはん 白身魚の香味ソースかけ いんげんのソテー 胡瓜の利休和え 黒豆【葛ゼリー】 
	エネルギー: 501    蛋白質: 16 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 603    蛋白質: 19 脂質: 15    塩分相当量: 2	エネルギー: 605    蛋白質: 30 脂質: 14    塩分相当量: 2
12月12日(土)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 しそわかめ【卵ロール】 牛乳	ごはん 金目鯛の柚子胡椒焼【カレイ照焼】 大根のそぼろ煮 白菜の甘酢和え ティラミス【チョコプリン】	ごはん チキンソテー 冬瓜のスープ煮 胡瓜の和え物 葉わさび漬【のり佃】
	エネルギー: 503    蛋白質: 17 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 607    蛋白質: 24 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 555    蛋白質: 20 脂質: 17    塩分相当量: 3
12月13日(日) 	オレンジデニッシュ 中華風スープ キャベツサラダ スウィーティゼリー 牛乳	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 里芋の煮物 レタスサラダ【トマトサラダ】 ぶどうゼリー	ごはん さけの塩焼 大豆の煮物 おくらの和え物【カリフラワーの酢の物】 かつおみそ
	エネルギー: 560    蛋白質: 15 脂質: 26    塩分相当量: 2	エネルギー: 601    蛋白質: 20 脂質: 15    塩分相当量: 2	エネルギー: 532    蛋白質: 29 脂質: 9    塩分相当量: 2
12月14日(月)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 桜つぼ漬 【ふりかけ・はちみつレモンゼリー】 牛乳	混ぜごはん 白身魚のきのこあんかけ にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 白菜のおかか和え バナナ【バナナムース】	ごはん 肉豆腐 チンゲン菜のソテー ブロッコリーのドレッシング和え 昆布佃煮
	エネルギー: 536    蛋白質: 20 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 573    蛋白質: 24 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 590    蛋白質: 20 脂質: 19    塩分相当量: 2
12月15日(火)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 刻みたくあん【白桃缶・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 R1ヨーグルト 	ごはん ダルマダイの磯辺焼【カレイの照焼】 カリフラワーの華風煮 ツナサラダ ゆずみそ
	エネルギー: 486    蛋白質: 17 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 645    蛋白質: 21 脂質: 16    塩分相当量: 3	エネルギー: 586    蛋白質: 26 脂質: 16    塩分相当量: 2
12月16日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【大根の煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳	ごはん 鶏肉の照焼 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 卵豆腐 オレンジ【みかんゼリー】	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 ひじきの炒め煮 レタスサラダ【胡瓜サラダ】 紅あずま芋【和風プリン】
	エネルギー: 502    蛋白質: 16 脂質: 7    塩分相当量: 5	エネルギー: 623    蛋白質: 26 脂質: 21    塩分相当量: 2	エネルギー: 579    蛋白質: 24 脂質: 13    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。