

メ ニ ュ ー

12月17日(木) ~ 12月23日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
12月17日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 菜公【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん 中華風卵焼き ポトフ ポテたらこマヨネーズ和え マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん 牛肉のトマトソース煮 切干大根の煮物 胡瓜の甘酢和え 甘夏缶【うめゼリー】
	エネルギー: 516 蛋白質: 17 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 623 蛋白質: 20 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 577 蛋白質: 18 脂質: 13 塩分相当量: 2
12月18日(金) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 しそわかめ 牛乳	ごはん ダルダイゆかり焼【タケゆかり焼】 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・ごはんソース】
	エネルギー: 510 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 597 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 585 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 3
12月19日(土)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 昆布ちりめん【卵ロール】 牛乳	ごはん 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 白菜の春雨炒め シーザーサラダ ババロア	ごはん 鮭のピカタ リヨネーズポテト【ポトフ】 ブロコリーのピーナツ和え のり佃
	エネルギー: 509 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 651 蛋白質: 22 脂質: 23 塩分相当量: 1	エネルギー: 542 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 1
12月20日(日) 	胚芽ロール 中華スープ オムレツ はちみつレモンゼリー 牛乳	ごはん 鯖の朝鮮焼【鯖の照焼】 なすの炒め煮 ほうれん草のごま和え 【ほうれん草の和え物】 ふりかけ【めかぶ佃煮】	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 うめびしお
	エネルギー: 570 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 566 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 563 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 3
12月21日(月)	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	瓦そば いなり寿司 大根サラダ ミルクゼリー	ごはん 鮭の塩焼 南瓜のクリーム煮 キャベツの磯辺和え 甘口たらこ【ごはんソース】
	エネルギー: 536 蛋白質: 16 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 612 蛋白質: 24 脂質: 20 塩分相当量: 3	エネルギー: 540 蛋白質: 30 脂質: 9 塩分相当量: 3
12月22日(火)	麦ごはん 味噌汁 長芋の煮物 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん 白身魚のごま焼【白身魚の照焼】 いんげんの甘辛煮 ポテトサラダ バナナ【バナナムース】	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: 511 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 600 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 560 蛋白質: 18 脂質: 15 塩分相当量: 2
12月23日(水) 	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮物 しば漬【白桃缶・ももゼリー】 牛乳	ごはん シューマイの辛子酢醤油かけ 野菜スープ 胡瓜のナムル ヨーグルト	ごはん 赤魚の昆布煮 カリフラワーの華風煮 マカロニサラダ めかぶ佃煮
	エネルギー: 489 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 598 蛋白質: 19 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 588 蛋白質: 25 脂質: 17 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。