

# メ ニ ュ ー

12月24日(木) ~ 12月30日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
12月24日(木) 	ごはん 味噌汁 しらたき炒め煮【切干大根の煮物】 福神漬 牛乳  エネルギー: 489    蛋白質: 14 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】 ブロccoliのツナ和え キウイ【パインゼリー】  エネルギー: 583    蛋白質: 21 脂質: 16    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(金) 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	エビピラフ ローストチキン ミネストローネ キャベツサラダ ショートケーキ【いちごムース】  エネルギー: 732    蛋白質: 25 脂質: 30    塩分相当量: 4	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【はちみつレモンゼリー】  エネルギー: 484    蛋白質: 20 脂質: 6    塩分相当量: 2
12月26日(土)	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  エネルギー: 529    蛋白質: 17 脂質: 7    塩分相当量: 3	ごはん 金目鯛の味噌煮 かき卵汁 ブロccoliサラダ ゆずカットゼリー【みかんゼリー】  エネルギー: 613    蛋白質: 26 脂質: 14    塩分相当量: 3	ごはん 豚肉の生姜焼 いんげんの中華炒め もやし甘酢和え【胡瓜甘酢和え】 しそわかめ【しその実ペースト】  エネルギー: 539    蛋白質: 22 脂質: 13    塩分相当量: 1
12月27日(日)	クロワッサン わかめスープ キャベツサラダ プリン 牛乳  エネルギー: 545    蛋白質: 17 脂質: 29    塩分相当量: 2	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【ごはんソース】  エネルギー: 555    蛋白質: 20 脂質: 16    塩分相当量: 2	ごはん 赤魚の梅あんかけ 冬瓜の煮物 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 黒豆【黒ごまプリン】  エネルギー: 602    蛋白質: 30 脂質: 12    塩分相当量: 4
12月28日(月) 	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  エネルギー: 544    蛋白質: 20 脂質: 10    塩分相当量: 3	ごはん 穴子のかば焼【白身魚のかば焼】 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】  エネルギー: 619    蛋白質: 23 脂質: 17    塩分相当量: 2	ごはん 牛肉のごま焼【牛肉の照焼】 ふきの煮物【茄子の煮物】 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: 14    塩分相当量: 3
12月29日(火)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 子持昆布【のり佃】 牛乳  エネルギー: 549    蛋白質: 20 脂質: 11    塩分相当量: 3	ごはん 白身魚のムニエル ほうれん草のソテー 胡瓜の即席漬 青りんごゼリー  エネルギー: 538    蛋白質: 23 脂質: 10    塩分相当量: 2	ごはん 鶏肉の甘酢あんがらめ ポトフ 冷奴 野沢菜ちりめん【たいみそ】  エネルギー: 634    蛋白質: 25 脂質: 20    塩分相当量: 2
12月30日(水) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 刻み高菜【しそわかめ】 豆乳  エネルギー: 530    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 3	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 キャベツのしそ炒め 大根サラダ バナナ【バナナムース】  エネルギー: 556    蛋白質: 21 脂質: 12    塩分相当量: 2	ごはん 赤魚の西京焼 長芋の煮物 シーザーサラダ【トマトサラダ】 甘口たらこ 【みかん缶・オレンジゼリー】  エネルギー: 592    蛋白質: 28 脂質: 12    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。