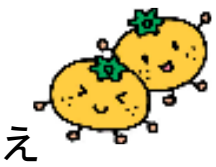
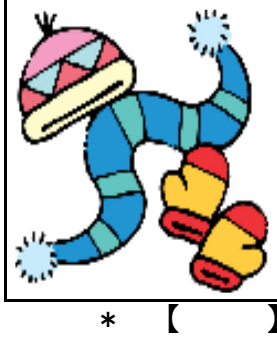
メ　ニ　ュ　ー

12月3日(木) ～ 12月9日(水)

	朝　食	昼　食	夕　食
12月3日(木) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 昆布ちりめん【のり佃】 牛乳	ごはん 焼肉 かき卵汁 海藻サラダ【トマトサラダ】 杏仁豆腐	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ポテトの煮物 胡瓜の即席漬 甘夏缶【パインゼリー】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 502　蛋白質: 17 脂質: 8　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 610　蛋白質: 23 脂質: 21　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 585　蛋白質: 23 脂質: 10　塩分相当量:2
12月4日(金)	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 しば漬【アセロラゼリー】 牛乳	ごはん 鶏肉の唐揚げ カリフラワーの中華煮 胡瓜の梅肉和え ビワ缶【マンゴーゼリー】	ごはん 鮭の石狩煮 もやしとにらのかか炒め 【冬瓜の煮物】 ほうれん草のナムル さつま芋甘煮【和風プリン】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 500　蛋白質: 15 脂質: 6　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 621　蛋白質: 22 脂質: 18　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 555　蛋白質: 24 脂質: 9　塩分相当量:4
12月5日(土)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 しそ昆布【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん 赤魚の西京焼 南瓜のスープ煮 胡瓜の利休和え ヨーグルト 	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 ごぼうの煮物【里芋の煮物】 大根サラダ ふりかけ【ごはんソース】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 534　蛋白質: 21 脂質: 9　塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 611　蛋白質: 27 脂質: 11　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 561　蛋白質: 21 脂質: 15　塩分相当量:2
12月6日(日) 	クロワッサン わかめスープ ポテトサラダ イチゴムース 野菜ジュース	ごはん 豚肉のしそ炒め えのきの中華炒め【白菜の中華炒め】 シーザーサラダ【トマトサラダ】 のり佃	ごはん サーモンステーキ 冬瓜のスープ煮 とろろ芋 梅ちりめん【うめびしお】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 604　蛋白質: 10 脂質: 33　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 572　蛋白質: 24 脂質: 19　塩分相当量:1	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 517　蛋白質: 24 脂質: 10　塩分相当量:2
12月7日(月)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 たくあん漬 【しそわかめ・しその実ペースト】 牛乳	ごはん 白身魚の梅肉ソースかけ 清汁 白菜の中華和え コーヒーゼリー 	ごはん チキンチャップ さつま芋の煮物 ほうれん草のピーナツ和え みかん缶【オレンジゼリー】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 535　蛋白質: 20 脂質: 11　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 524　蛋白質: 25 脂質: 7　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 621　蛋白質: 21 脂質: 14　塩分相当量:2
12月8日(火)	麦ごはん 味噌汁 くきわかめの佃煮【大根の煮物】 しその実漬 【昆布ちりめん・南瓜サラダ】 牛乳	ごはん 豚肉の山賊焼き ピーマンのソテー ブロッコリーサラダ バナナ【バナナムース】	ごはん 鯖の味噌煮 茄子の炒め煮 ｷｬﾍﾞﾂのごま酢和え 【キャベツの和え物】 みかん缶【はちみつレモンゼリー】 
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 488　蛋白質: 15 脂質: 8　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 596　蛋白質: 21 脂質: 13　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 610　蛋白質: 24 脂質: 16　塩分相当量:3
12月9日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ポテトの煮物 わかめの磯漬【卵ロール】 牛乳	ごはん 赤魚の天ぷら 清汁 胡瓜の梅肉和え マンゴーゼリー 	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのソテー ﾚﾀｽｻﾗﾀﾞ【ｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ】 金時豆【和風プリン】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 594　蛋白質: 15 脂質: 5　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 544　蛋白質: 24 脂質: 9　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 552　蛋白質: 22 脂質: 14　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。